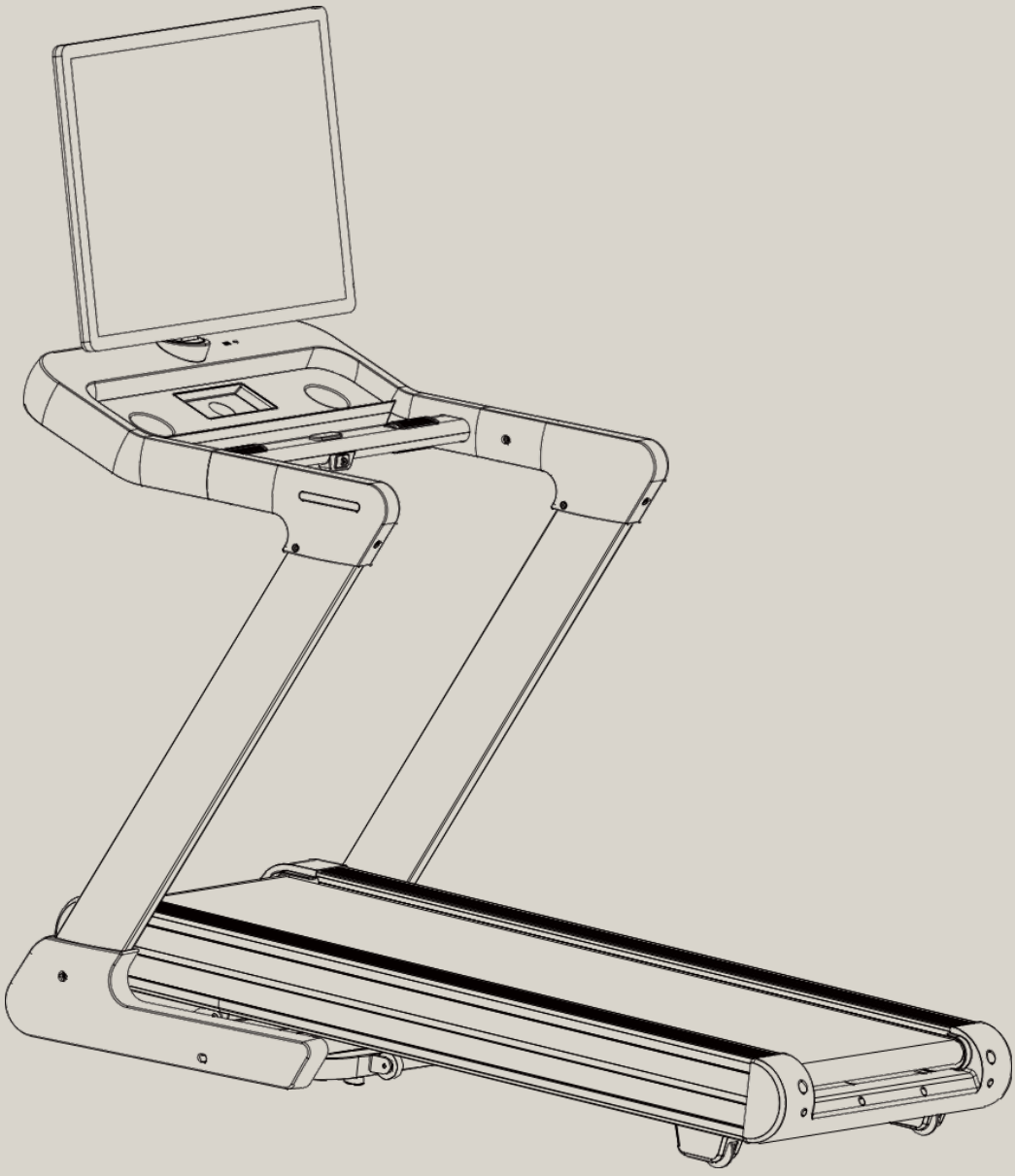
SPORTSTECH

sTreadPro

LAUFBAND • TREADMILL



DE

EN

ES

FR

IT

Status: 2025-10-01

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang 3
Technische Daten 3
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 3
1. Wichtige Sicherheitshinweise 4
2. Installationsanleitung 6
3. Trainieren 12
4. Fehlerbehandlung 14
5. Reinigung und Wartung 14
6. Entsorgung 16
EU Declaration of Conformity 78

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Lieferumfang

1	Motorbetriebenes Laufband / Laufband mit variabler Geschwindigkeit, Display und Lautsprechern		
2	Sicherheits-Clip	3	Netzkabel
4	Fernbedienung	5	Betriebsanleitung
6	Duo-Werkzeug (Inbus- und Kreuzschlitz-Schlüssel) zum Spannen		

Technische Daten

Produkt-Abmessungen (LxBxH) wenn **aufgebaut**	182 × 87.5 × 177 cm
Nettogewicht des Geräts	90 kg
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Minimale/ Maximale Geschwindigkeit - *ohne*... ... *mit* Handgriff-Bügel	1 km/h - 20 km/h
Netzspannung und Frequenz für Stromanschluss	220-240 V AC; 50-60 Hz
Elektrische Leistungsaufnahme	2200 W
Stromstärke (Sicherung)	5 A
Funkprotokoll für Pulssignal-Übertragung	Bluetooth
Verbindung mit Smart Devices	Bluetooth 4.2
Maximal abgestrahlte Sendeleistung	0 dBm

Unboxingvideo

- Scannen Sie den QR-Code, um unser Unboxing-Video zu sehen. Es zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Produkt auspacken und korrekt aufbauen.

https://sportstech.link/stread_assembly

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/stread_spareparts

Konformität

- Die Konformitätserklärung finden Sie auf der vorletzten Seite dieser Betriebsanleitung.

https://sportstech.link/stread_conformity

1. Wichtige Sicherheitshinweise

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!**
- **Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen.**
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

GEWICHTS- UND ALTERSVORAUSSETZUNGEN

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **150 kg.**
- **Kinder unter 14** Jahren dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben am** Gerät durchführen.

ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische** Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.

AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").
- Sicherstellen, dass alle **Lüftungsöffnungen** des Motorraums **frei** und sauber sind. Falls ein Teppichboden unter dem Gerät liegt, darf er die Unterseite des Geräts nicht berühren.

UNMITTELBAR VOR JEDER NUTZUNG SICHERSTELLEN

- Vor jeder Nutzung **Sichtprüfung** durchführen; besonders Folgendes prüfen und korrigieren:
  - **Steht** das Gerät sicher und **stabil**?
  - Ist der **Laufgurt** ausreichend **geschmiert**, mittig ausgerichtet und ausreichend **gespannt**?
  - Sind alle **Verbindungen** fest ? (Schrauben, Muttern usw.)
  - Ist das **Kabel** intakt?
  - Ist die **Umgebung** des Geräts frei von Unfallgefahren wie z.B. scharfkantigen Objekten?
- Bei **jeglichem Defekt** am Gerät oder am Kabel das Gerät **nicht verwenden**, sondern gegen jede Nutzung sichern und Reparatur veranlassen.
- Gerät nur bei korrekten elektrischen Anschlusswerten und Original-Kabel mit Schutzerdung verwenden. Keine Verteilersteckdose nutzen. Kabel vor Hitze und mechanischen Beschädigungen schützen.
- Gerät **nur mit rutschfesten Sportschuhen** nutzen. Niemals Absatzschuhe oder Spikes nutzen. Nicht barfuß oder auf Strümpfen laufen.
- Bei Verwendung von **Schuhbändern** sicherstellen, dass sie **kurz und fest gebunden** sind.
- Gerät **nicht mit weiter Kleidung, nicht mit langen Schuhbändern** und **nicht mit Handtüchern** nutzen, die sich verfangen könnten.
- Gerät **nicht mit Schmuck** oder losen Gegenständen nutzen.
- Gerät **nicht** unter Einfluss von **Alkohol, Medikamenten oder Drogen** benutzen.

WÄHREND DER NUTZUNG

- Das Gerät darf jeweils nur von **einer einzelnen Person** verwendet werden.
- Auf dem Gerät nicht essen oder trinken.
- Flüssigkeiten und Schmutz vom Gerät fernhalten.
- Keine Sprays auf dem oder nahe des Geräts verwenden.
- **Betreten und Verlassen des Geräts:**
  - Gerät nur **betreten**, wenn der **Laufgurt im Stillstand** ist.
  - Zum Anhalten Geschwindigkeit langsam bis zum Stillstand vermindern (Speed +/– - Tasten).
  - Gerät nur bei stillstehendem Laufgurt verlassen. Seitlich absteigen.
    Wenn möglich, an etwas Stabilem festhalten; z.B. am Handgriff.
- **Beim Gehen oder Laufen auf dem Gerät:**
  - Das Gerät mit niedrigster Geschwindigkeit starten.
  - Geschwindigkeit **nur bei sicherem Laufen des Nutzers** erhöhen. Geschwindigkeit nur **langsam ändern**.
  - Niemals überanstrengen.
  - Nur vorwärts laufen; niemals seitwärts oder rückwärts.
  - Nicht auf dem bewegten Laufgurt stehenbleiben.
- **Sicherheitsclip korrekt verwenden:**
  - Sicherheitsclip immer gut **an der Kleidung befestigen**, so dass er bei einem Stolpern oder unbeabsichtigten Verlassen des Laufbands zuverlässig von der Konsole abgezogen wird. Der Laufgurt hält dann sofort an.
  - **Leine** des Sicherheitsclips hierzu **kurz halten**; wenn nötig mittels Schleife kürzen.
  - Sicherheitsclip erst an der Konsole anstecken, wenn der Nutzer **bereit** ist.
  - Sicherheitsclip bei jedem Verlassen des Geräts **sofort abziehen**.
  - Sicherheitsclip **gesichert gegen unbefugten Zugriff** verwahren.
  - In Notfällen Sicherheitsclip von der Konsole abziehen. Der Laufgurt hält sofort an.

UNMITTELBAR NACH DER NUTZUNG

- Schalter neben der Kabelbuchse ausschalten. Stromkabel vorsichtig vom Gerät abziehen.
- Erneut eine **Sichtprüfung** durchführen: Ist das Gerät sauber und intakt?

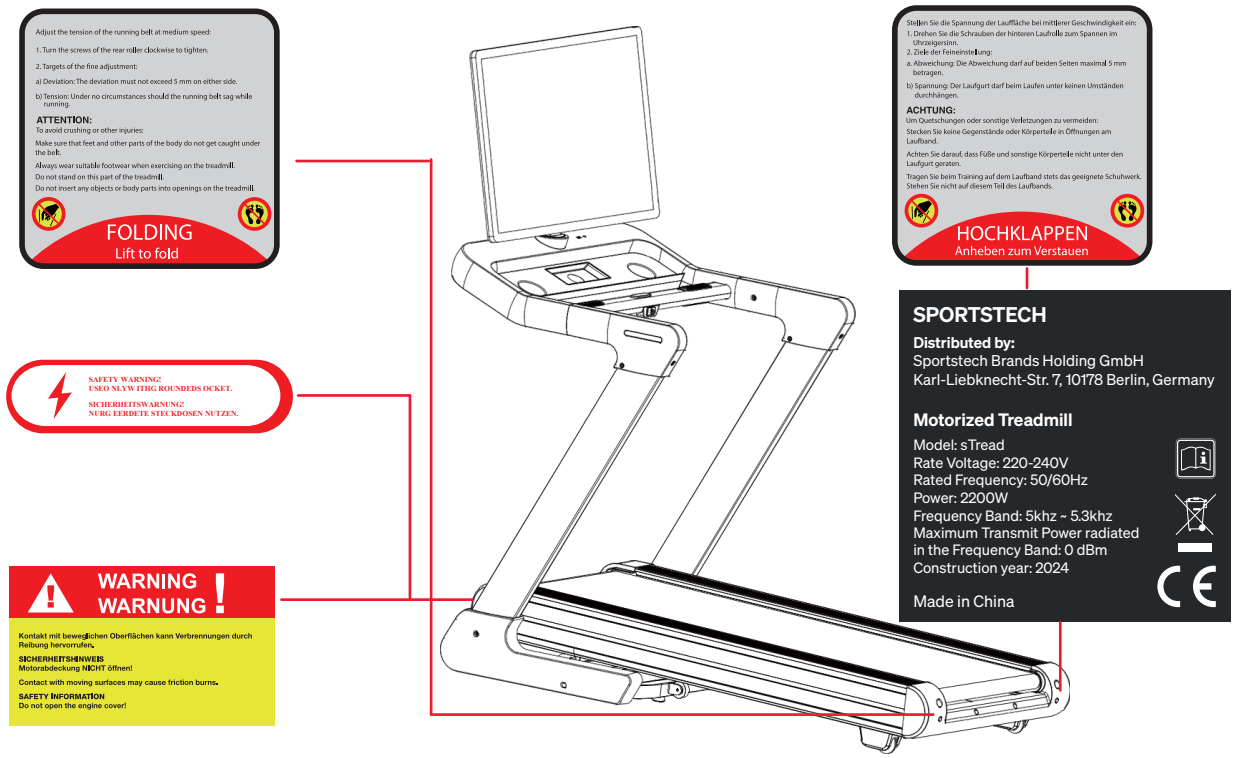
REINIGUNG, WARTUNG, EINSTELLUNG UND LAGERUNG

- Wartungsaufgaben und Einstellungen regelmäßig entsprechend der Anleitung durchführen.
- Geät in Lagerposition niemals einschalten.
- Gerät und Stromkabel außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren lagern.
- Gerät trocken, sauber und geschützt vor Frost, Hitze und Sonneneinstrahlung lagern.

SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.

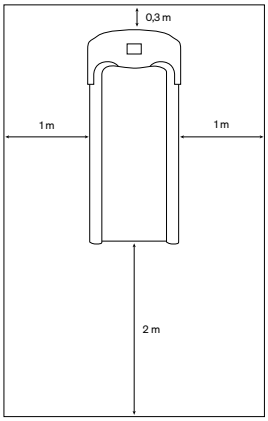


2. Installationsanleitung

Die Montage ist jetzt ein Kinderspiel, dank unseres Video-Tutorials.Scannen Sie den QR-Code oder greifen Sie auf den folgenden Link zu:
https://sportstech.link/stread_assembly

- **Ziehen Sie alle Einzelteile und vormontierten Teile fest an!**
- **Überprüfen Sie die Festigkeit vor jeder Trainingseinheit erneut!**
- **Führen Sie die Montage mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend starken Person durch.**
- **Führen Sie auch die Einstellung von schweren Baugruppen mit einer zweiten erwachsenen Person durch.**

2.1 AUFSTELLORT

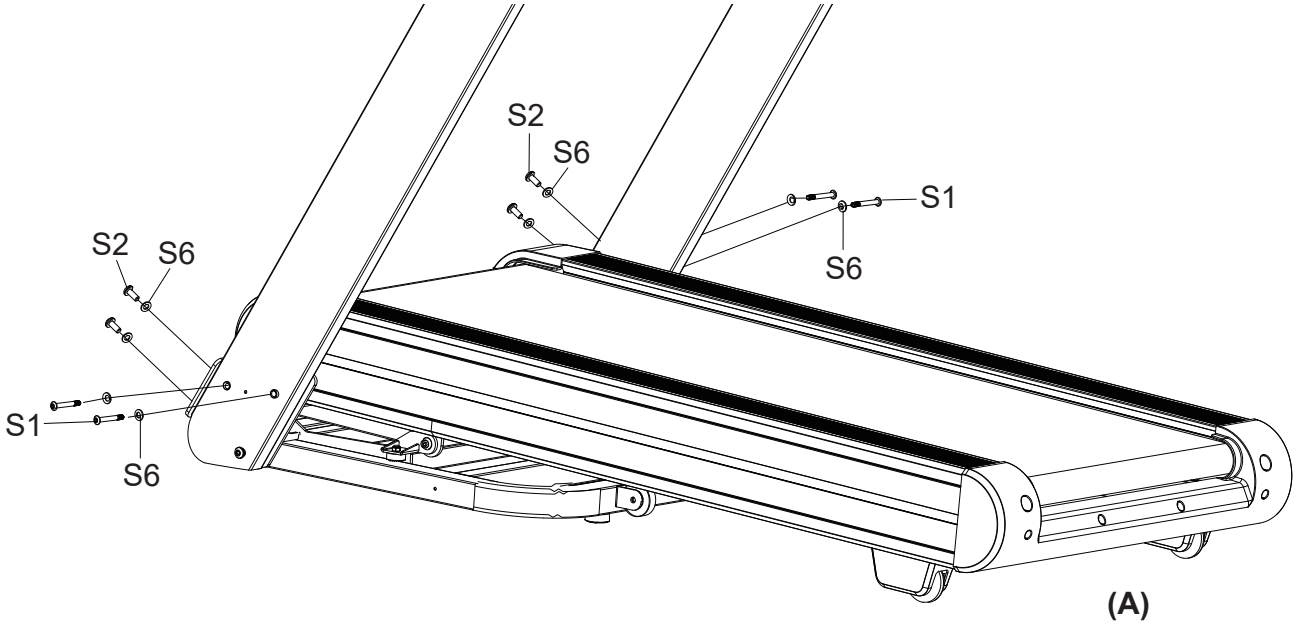


Suchen Sie einen Aufstellort für das Gerät, der folgende Voraussetzungen erfüllt:

- **Trockener** Innenbereich
- Gerät verdeckt keine **Lüftungsöffnungen**.
- **Hitzefester robuster Untergrund**; wenn erforderlich, Bodenschutzmatte verwenden
- Freiraum von mindestens **2 m hinter dem Gerät**.
- Freiraum von mindestens **1 m auf beiden Seiten** des Geräts.
- Freiraum von mindestens **30 cm vor dem Gerät**.

2.2 SCHRITT 1

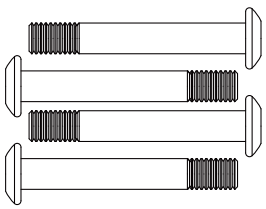
Es wird empfohlen, eine zweite Person um Hilfe zu bitten. Heben Sie beide Haltebügelstützrohre an. Eine Person sollte die beiden Haltebügelstützrohre festhalten, während die andere Person die Schrauben festzieht.



(A)

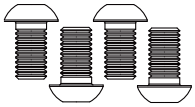
- Verwenden Sie vier M8×60 Sechskant-Zylinderkopfschrauben (S1) und vier Unterlegscheiben (S6), um beide rechten und linken Griffstützrohre am Grundrahmen (A) zu befestigen.
- Verwenden Sie vier M8×16 Sechskant-Zylinderkopfschrauben (S2) und vier Unterlegscheiben (S6), um beide linken/rechten Griffstützrohre am Grundrahmen (A) zu befestigen.

S1



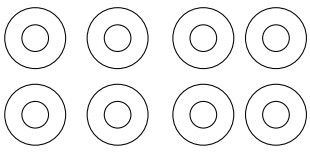
M8x60
Sechskant-
Zylinderkopfschrauben
x 4

S2



M8x16
Sechskant-
Zylinderkopfschrauben
X4

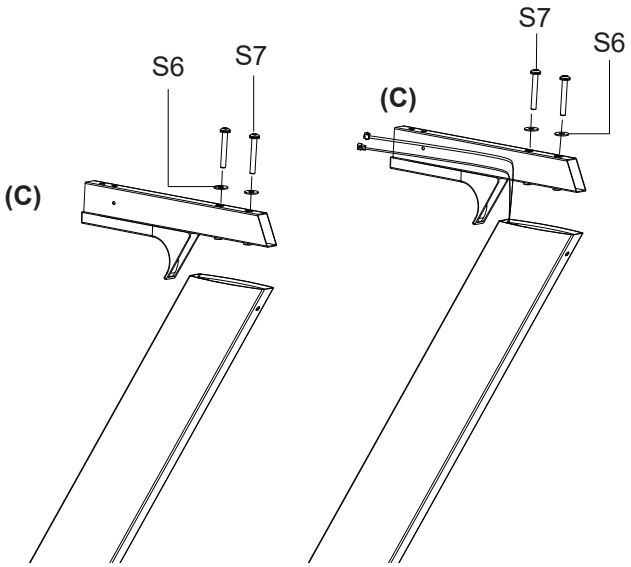
S6

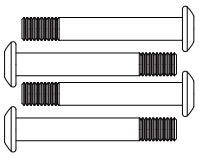


Unterlegscheibe
x 8

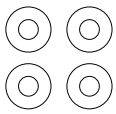
Ziehen Sie die Schrauben in Schritt 1 nicht vollständig fest, bis Schritt 4 abgeschlossen ist!

2.3 SCHRITT 2





M8x70 Sechskant-Zylinderkopfschrauben x 4



Unterlegscheibe x 4

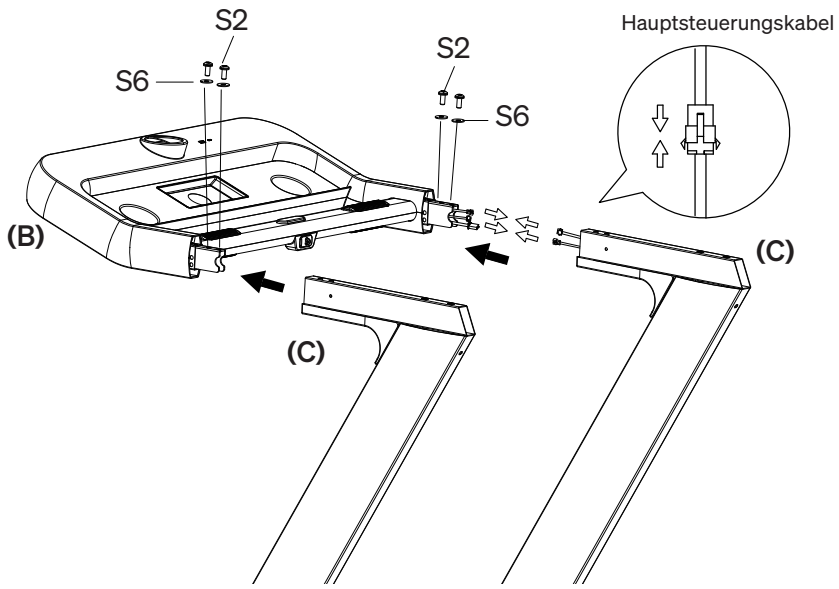
Führen Sie das Hauptsteuerkabel von der rechten Haltebügelstützröhre zur rechten Haltebügelhalterung (C) durch.
Befestigen Sie die Haltebügelhalterung (C) an den linken/rechten Haltebügelstützrohren, indem Sie vier M8×70 Sechskantschrauben mit flachem Kopf (S7) und vier Unterlegscheiben (S6) verwenden.

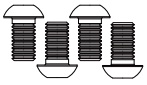
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass das Anschlusskabel nicht auf Zug beansprucht wird oder verdreht im Halterohr liegt.

2.4 SCHRITT 3

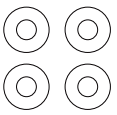
Es wird empfohlen, eine zweite Person um Hilfe zu bitten. Eine Person sollte die Computerkonsole (B) festhalten, während die andere Person die Kabel anschließt.

- Verbinden Sie das Kabel, das von der Computerkonsole (B) kommt, mit dem Hauptsteuerkabel, das von der rechten Haltebügelstützröhre kommt.
- Schieben Sie die Computerkonsole (B) auf die linke/rechte Haltebügelhalterung (C). Befestigen Sie die Computerkonsole (B) an der linken/rechten Haltebügelhalterung (C) mit vier M8×16 Sechskantschrauben mit flachem Kopf (S1) und zwei Unterlegscheiben (S2).





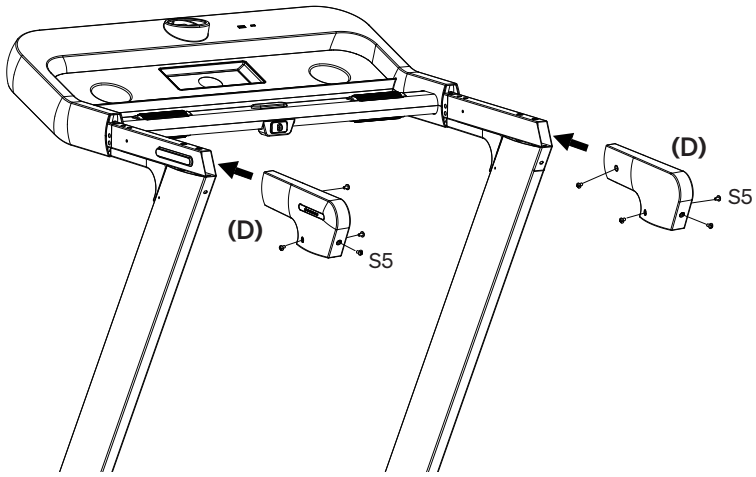
M8x16 Sechskant-Zylinderkopfschrauben X4



Unterlegscheibe x 4

2.5 SCHRITT 4

Schieben Sie die Haltebügelabdeckung (D) auf die linken/rechten Haltebügelstützrohre. Befestigen Sie die Haltebügelabdeckung (D) an den linken/rechten Haltebügelstützrohren mit acht M5×10 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben (S5).

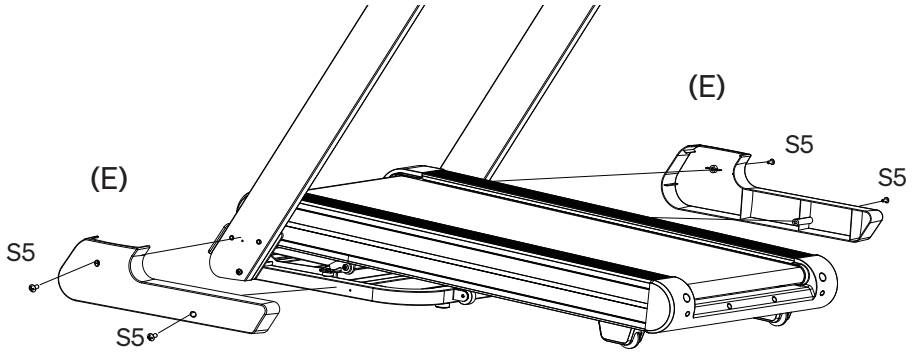


S5

M5x10
Kreuzschlitz-
Linsenkopfschrauben
x 8

HINWEIS: ZIEHEN SIE BITTE DIE SCHRAUBEN, DIE IN SCHRITT 4 INSTALLIERT WURDEN, MIT DEN MITGELIEFERTEN WERKZEUGEN VOLLSTÄNDIG FEST.

2.6 SCHRITT 5



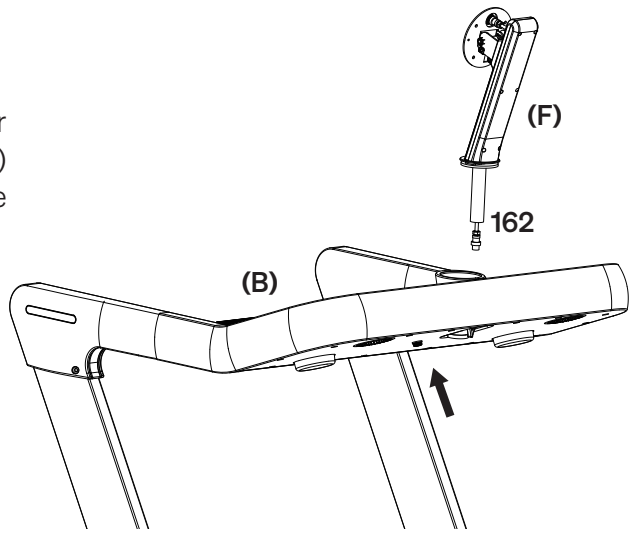
S5

M5x10
Kreuzschlitz
Senkkopfschrauben
x 4

Befestigen Sie beide rechte/linke Basisabdeckungen (E) an den linken/rechten Haltebügelstützrohren mit vier M5×10 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben (S5).

2.7 SCHRITT 6

Platzieren Sie das Monitorhalterohr (F) auf der Computerkonsole (B) und stecken Sie das Kabel (#162) in den entsprechenden Steckplatz auf der Rückseite der Computerkonsole (B).

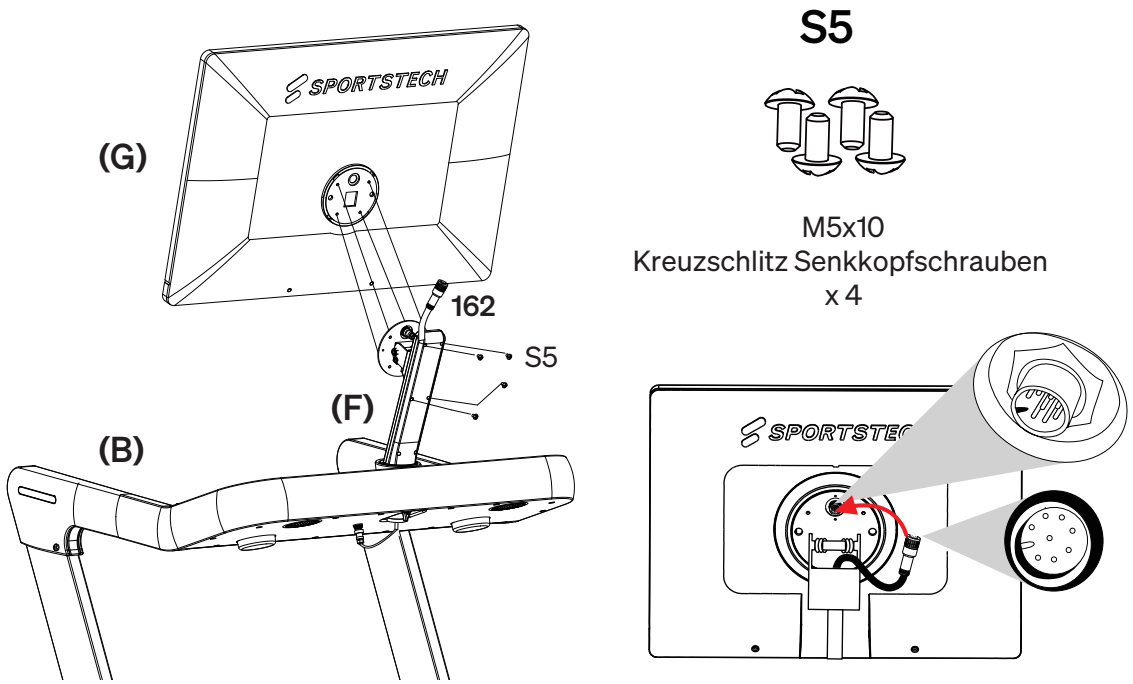


2.8 SCHRITT 7

Es wird empfohlen, eine zweite Person um Hilfe zu bitten.

- Erste Person: Halten Sie den Monitor (G) sicher mit beiden Händen fest. Nehmen Sie eine sichere Position neben dem Gerät ein. Halten Sie die vorgesehene Position auf der Rückseite des Monitors (G) gegen die Montageplatte.

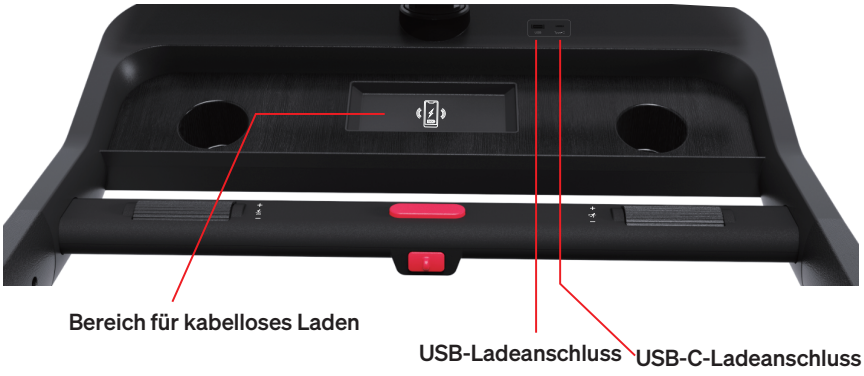
- Zweite Person: Stellen Sie sicher, dass der elektrische Stecker auf der Rückseite des Monitors



(G) durch das große Loch in der Montageplatte zeigt. Drehen Sie die vier M5×10 Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben (S5) durch die Löcher in der Montageplatte in die Gewindebohrungen auf der Rückseite des Monitors (G).

- Verbinden Sie den Stecker des Kabels (#162) mit dem Anschluss am Monitor (G).

2.9 FUNKTIONSBESCHREIBUNG



Scrollen Sie nach oben oder unten, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.

Nach oben oder unten scrollen, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.

2.10 AUSKLAPPEN

Gehen Sie zum **Ausklappen** wie folgt vor:

- Nehmen Sie einen **sicheren Stand** vor dem **zusammengeklappten Gerät** ein.
- Halten Sie das hintere Ende des Grundgeräts **mit beiden Händen** fest.
- **Drücken** Sie die **Verriegelungsfeder** mit einer Fußspitze **vorsichtig nach vorn**. → Die Verriegelung löst sich.
- Senken Sie das Grundgerät **vorsichtig** ab, bis es auf dem Boden angekommen ist.

2.11 EINKLAPPEN UND LAGERN

Sie können das Gerät bei Nichtgebrauch **zusammenklappen**. Gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie den **Netzstecker** vorsichtig aus der Netzanschlussbuchse.
- Heben Sie das hintere Ende des Grundgeräts **mit beiden Händen** nach oben, **bis die Verriegelungs-Feder A das Grundgerät sicher oben hält**.
- Prüfen Sie, dass das Grundgerät sicher in dieser Position **verriegelt** ist.
- Lagern Sie das Gerät wie im Kapitel „**Reinigung, Einstellung und Lagerung**“ beschrieben.

3. Trainieren

WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Pulsfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**

3.1 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.

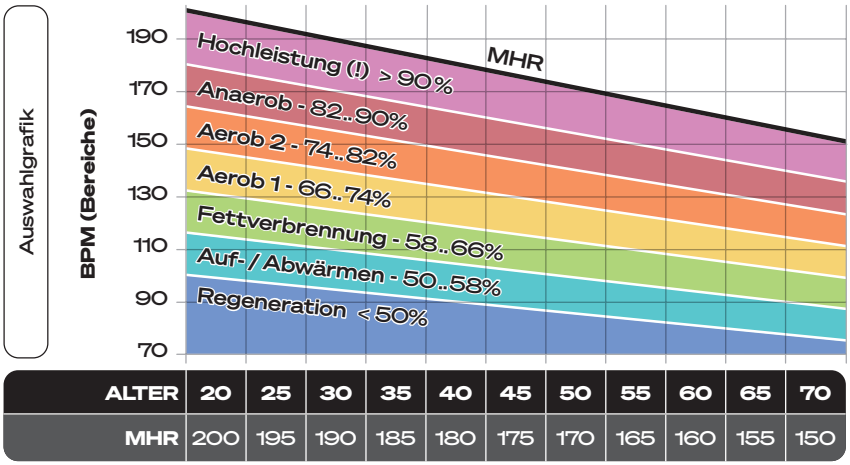
- Zur Pulsmessung können Sie einen Pulsgurt oder ein Pulsarmband anlegen.

Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus.
- Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefährer, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Über die **Auswahlgrafik** bestimmen Sie Ihren **Zielpulsbereich** .

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach oben in den farblichen Bereich, der Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Gehen Sie dann gerade nach links, und lesen Sie auf der Skala ungefähr den Zielpuls ab.



ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

In allen Fällen:

- Prüfen Sie, ob der ermittelte Zielpuls Ihren **Bedürfnissen** entspricht. Wenn nicht, passen Sie ihn an, bis Sie einen optimalen Wert gefunden haben.

3.2 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

4. Fehlerbehandlung

Fehler	möglicher Grund	mögliche Lösung
Gerät lässt sich nicht einschalten oder startet nicht	Stromkabel nicht eingesteckt	Stromkabel einstecken
	Elektronische Sicherung hat ausgelöst	Rücksetz-Knopf neben dem Stromanschluss am Gerät drücken.
Laufgurt rutscht	Laufgurt nicht genug gespannt	Laufgurt spannen
Laufgurt stockt während Benutzung	Laufgurt nicht genug geschmiert	Silikon-Öl nachfüllen
	Laufgurt zu stark gespannt	Laufgurt entspannen
Laufgurt nicht zentriert	Laufgurt ungleich gespannt	Laufgurt mittig einstellen

In allen Zweifelsfällen kontaktieren Sie unseren Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

Weitere Informationen

- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

https://sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Entdecke die Vielfalt an Produkten aus unserem Online Shop

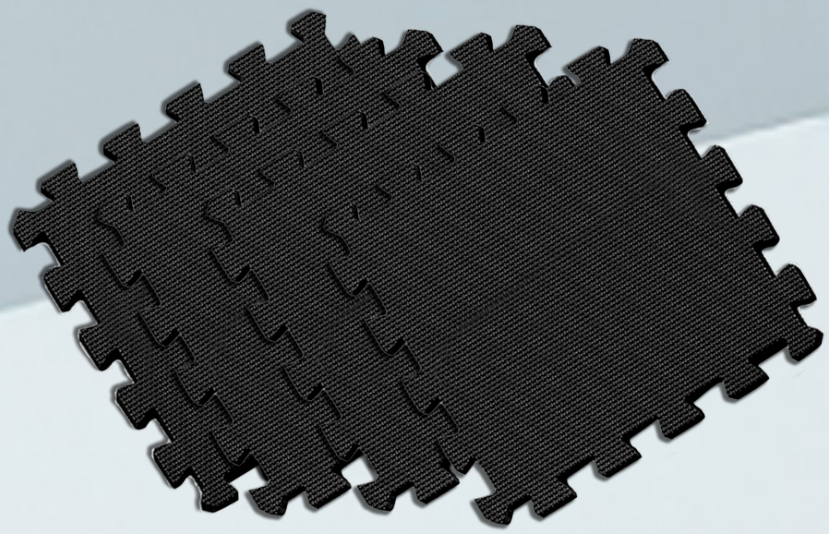
Besuche uns

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung – entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.



und vieles mehr...

sportstech.link/equipment

5. Reinigung und Wartung

5.1 REINIGUNG

- Nach jeder Nutzung mit einem leicht feuchten Lappen Schweiß vom Gerät abwischen.
- Niemals Feuchtigkeit oder Nässe an den Computer oder andere elektrische oder elektronische Komponenten kommen lassen.
- Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden.

5.2 WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und fest sind. Schrauben und Muttern bei Bedarf nachziehen.

5.3 SCHMIEREN

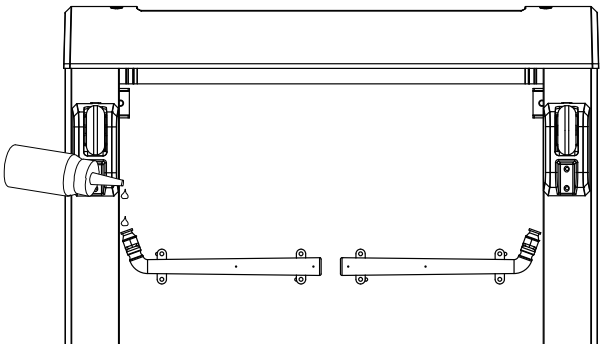
Für einwandfreie Funktion und lange Lebensdauer des Geräts muss der Laufgurt angemessen mit Silikon-Öl geschmiert sein. An der Unterseite des Geräts befinden sich dünne Rohre als Schmiersystem.

5.3.1 Schmier- und Prüfintervalle

- Füllen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2-3 Monaten) Silikon-Öl nach.
- Prüfen Sie regelmäßig die Schmierung.
- Füllen Sie spätestens alle 50 Betriebsstunden (oder 5-8 Monate) Silikon-Öl nach.

5.3.2 Schmierung prüfen

- Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker des Geräts gezogen ist.
- Heben Sie den Laufgurt auf einer Seite an. Fahren Sie mit dem Finger über die Oberseite des Laufdecks unter dem Laufgurt.
  - Wenn sich das Laufdeck leicht ölig an anfühlt, ist die Schmierung ausreichend.
  - Wenn sich das Laufdeck jedoch trocken anfühlt, müssen Sie Silikon-Öl nachfüllen.



5.3.3 Silikon-Öl nachfüllen

- Falten Sie das Gerät gemäß Kapitel 5 zusammen. Auf der Unterseite des Laufbandrahmens finden Sie zwei rote Öffnungen.
- Gießen Sie einige Tropfen Silikonöl in beide Öffnungen und warten Sie einige Sekunden. Wischen Sie ausgelaufenes Öl gegebenenfalls ab.
- Das Öl kann nicht zurückfließen, so dass Sie das Gerät bedenkenlos benutzen können.

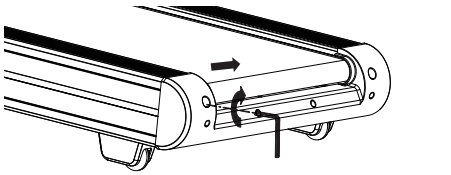
5.4 LAUFGURT EINSTELLEN

Der Laufgurt wird werkseitig gespannt. Durch Dehnung kann nach einiger Zeit jedoch ein Nachspannen und Nachstellen des Laufgurts erforderlich sein. Dies erfolgt über Schrauben in den Endkappen des Laufgurt-Rahmens, die mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel gedreht werden können.

5.4.1 Prüfen der Spannung des Laufgurts

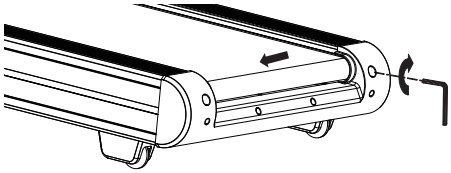
Wenn der Laufgurt beim Betreten, beim Verändern der Geschwindigkeit oder bereits beim Einschalten durchrutscht, ist er wahrscheinlich zu schwach gespannt. Der Laufgurt darf jedoch auch nicht zu fest gespannt sein, da dies u.a. den Verschleiß der Kugellager erhöht.

- Sicherstellen, dass sich keine Kinder oder Tiere dem Laufband nähern.
- Gerät einschalten und Laufgurt mit 4 bis 6 km/h laufen lassen und Lauf beobachten.



5.4.2 Gleichmäßiges Nachspannen des Laufgurts

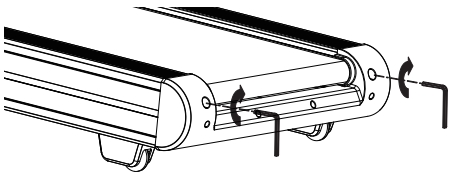
- Schrauben abwechselnd auf beiden Seiten gleichmäßig und vorsichtig etwa eine Viertel-Drehung **im Uhrzeigersinn drehen**, um die Spannung zu erhöhen. Nicht zu stark spannen.
- Prüfen, dass der Laufgurt mittig verläuft und angemessen gespannt ist.

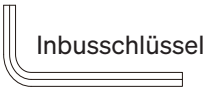


5.4.3 Entspannen des Laufgurts

In seltenen Fällen kann der Laufgurt zu fest gespannt sein. Dann:

- Schraube(n) vorsichtig etwa eine Viertel-Drehung **gegen den Uhrzeigersinn** drehen, um die Spannung zu vermindern.
- Prüfen, dass der Laufgurt mittig verläuft und angemessen gespannt ist.





5.4.4 Laufgurt mittig einstellen

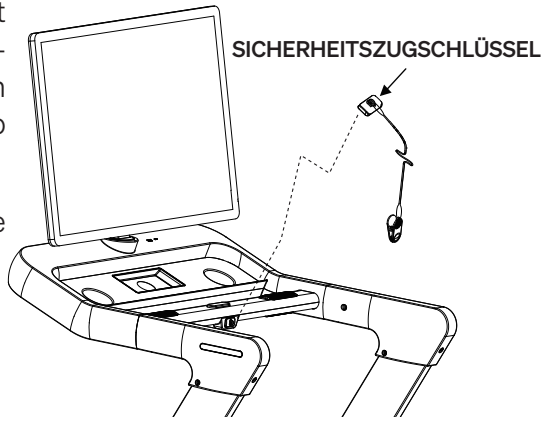
- Falls der Laufgurt nicht mittig verläuft, muss die Spannung höher werden auf jener Seite, zu der er tendiert.
  (läuft nach rechts => rechts leicht nachspannen oder links leicht entspannen;
  läuft nach links => links leicht nachspannen oder rechts leicht entspannen)
- Jeweils maximal eine Viertel-Drehung nachspannen, dann mittigen Lauf erneut prüfen.

5.5 NOT-AUS

Vor Beginn einer Trainingseinheit stellen Sie sicher, dass der Sicherheits-Notausschlüssel ordnungsgemäß auf der Computerkonsole platziert und die Sicherheitsklammer sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist. Wenn Sie fallen, wird die Klammer den SICHERHEITS-NOTAUSSCHLÜSSEL aus der Computerkonsole ziehen und das Laufband wird sofort anhalten, um einen Notstopp durchzuführen und Verletzungen zu verhindern.

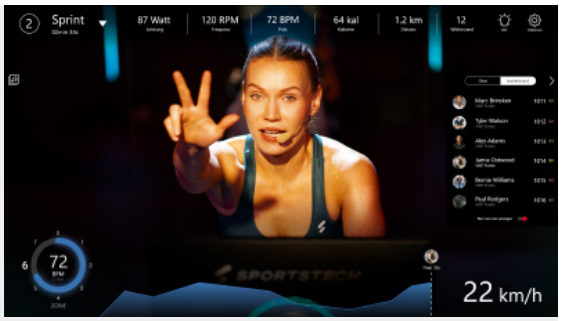
Setzen Sie den Sicherheits-Notausschlüssel wieder auf die Computerkonsole.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen.



SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:



- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte

...und vieles mehr!

Hier informieren: *https://sportstech.link/app-download*

6. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,
- sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; 10179 Berlin; Köpenicker Str. 44
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung udn andere Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

User Manual

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

Scope of delivery 19
Technical data 19
Exploded drawing/spare parts list 19
1. Important Safety Notes 20
2. Installation instructions 22
3. Training 28
4. Troubleshooting 30
5. Cleaning and maintenance 30
6. Disposal 32
EU Declaration of Conformity 78

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Scope of delivery

1	Motor-driven walkingpad/ treadmill with variable speed, display and loudspeakers		
2	Safety clip	3	Power cable
4	Remote control	5	Operating manual
6	Allen wrench for tensioning		

Technical data

Product dimensions (LxWxH) **when set up**	182 × 87.5 × 177 cm
Net weight of the device	90 kg
Maximum permitted user weight	150 kg
Minimum/Maximum speed - *without*... *with* handle	1 km/h - 20 km/h
Mains voltage and frequency for power connection	220-240 V AC; 50-60 Hz
Electrical power consumption	2200 W
Current (fuse)	5 A
Radio protocol for pulse signal transmission	Bluetooth
Connection with smart devices	Bluetooth 4.2
Maximum radiated transmitting power	0 dBm

Unboxingvideo

- Scan the QR code to watch our unboxing video. It shows you step by step how to unpack your product and set it up correctly.

https://sportstech.link/stread_assembly

Exploded drawing/spare parts list

- With the drawing and list, identify the required spare part and note the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. You find the contact details on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts lis**t: https://sportstech.link/stread_spareparts**

Conformity

- The declaration of conformity can be found on the penultimate page of these operating instructions.

https://sportstech.link/stread_conformity

1. Important Safety Notes

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!**
- **The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL REQUIREMENTS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use (speed) may **never exceed the current fitness of the user.**
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

WEIGHT AND AGE REQUIREMENTS

- **Only adult** persons are allowed to use the device.
- **The maximum permissible user weight is 150 kg.**
- **Children under 14 years of age may never use the device or perform any cleaning or maintenance tasks on the device**.

GENERAL CONDITIONS OF USE

- **Do not use the device commercially,** but only for home use. **Do not use the device for therapeutic purposes.**
- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous.

UNPACKING AND SETTING-UP

- **DANGER! Risk of suffocation!** Keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).
- Only set up the device on a **firm, level** surface in **dry indoor areas** . Protect sensitive surfaces with a heat-resistant mat: The engine compartment can get hot.
- Set up the device with sufficient **clearance** in all directions; in particular, maintain a clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device (see section "Setting up the device").
- Ensure that all **ventilation openings** of the engine compartment are **free** and clean. If there is a carpet under the device, it may not touch the underside of the device.

ENSURE IMMEDIATELY BEFORE EACH USE

- Perform **visual inspection** before each use; especially check and correct the following:
  - **Is** the device standing safely and **stable?**
  - Is the r**unning belt** sufficiently **lubricated**, aligned centrally and sufficiently **tensioned?**
  - Are all **connections** tight ? (screws, nuts, etc.)
  - Is the **cable** intact?
  - Is the **area around** the device free from accident hazards such as sharp-edged objects?
- In the event of **any defect** in the device or the cable, **do not use** the device, but secure it against any use and arrange for repair.
- Only use the device with correct electrical values and original cables with protective earthing. Do not use a distribution socket. Protect cables from heat and mechanical damage.
- Only use the device **with non-slip sports shoes**. Never use heels or spikes. Do not use it barefoot or on socks.
- If using **shoelaces**, ensure that they are **tied short and tight**.
- **Do not use** the device **with loose clothing**, **long shoelaces or towels** that could get caught.
- **Do not use** the device **with jewellery** or loose objects.
- **Do not use** the device under the influence of **alcohol, medication or drugs.**

DURING USE

- The device may only be used by one person at a time.
- Do not eat or drink on the device.
- Keep liquids and dirt away from the device.
- Do not use sprays on or near the device.
- **Entering and leaving the device:**
  - **Only enter** the device when **the running belt is at a standstill.**
  - For stopping, slowly reduce speed to a standstill (Speed +/- buttons).
  - Only leave the device when the running belt is at standstill. Step off the device to the side. If possible, hold on to something stable; e.g., the handlebar.
- **When walking or running on the device:**
  - Start the device at the lowest speed.
  - Increase speed **only when the user is walking or running safely**. Change speed only **slowly**.
  - Never overexert yourself.
  - Only walk or run forwards; never sideways or backwards.
  - Do not stop walking or running while the belt is still moving.
- **Use the safety clip correctly:**
  - Always attach the safety clip well to the **clothing** so that it is reliably pulled off the console in the event of tripping or of accidentally leaving the treadmill. The running belt then stops immediately.
  - For this purpose, keep the **safety clip's cord short**; if necessary, shorten it by means of a loop.
  - Do not attach the safety clip to the console until the user is **ready.**
  - Remove the safety clip **immediately** each time you leave the device.
  - Store the safety clip **secured against unauthorised access.**
  - In cases of emergency, pull the safety clip off the console. The running belt immediately stops.

IMMEDIATELY AFTER USE

- Turn off the switch next to the cable socket. Carefully disconnect the power cable from the device.
- Perform a visual inspection again: Is the device clean and intact?

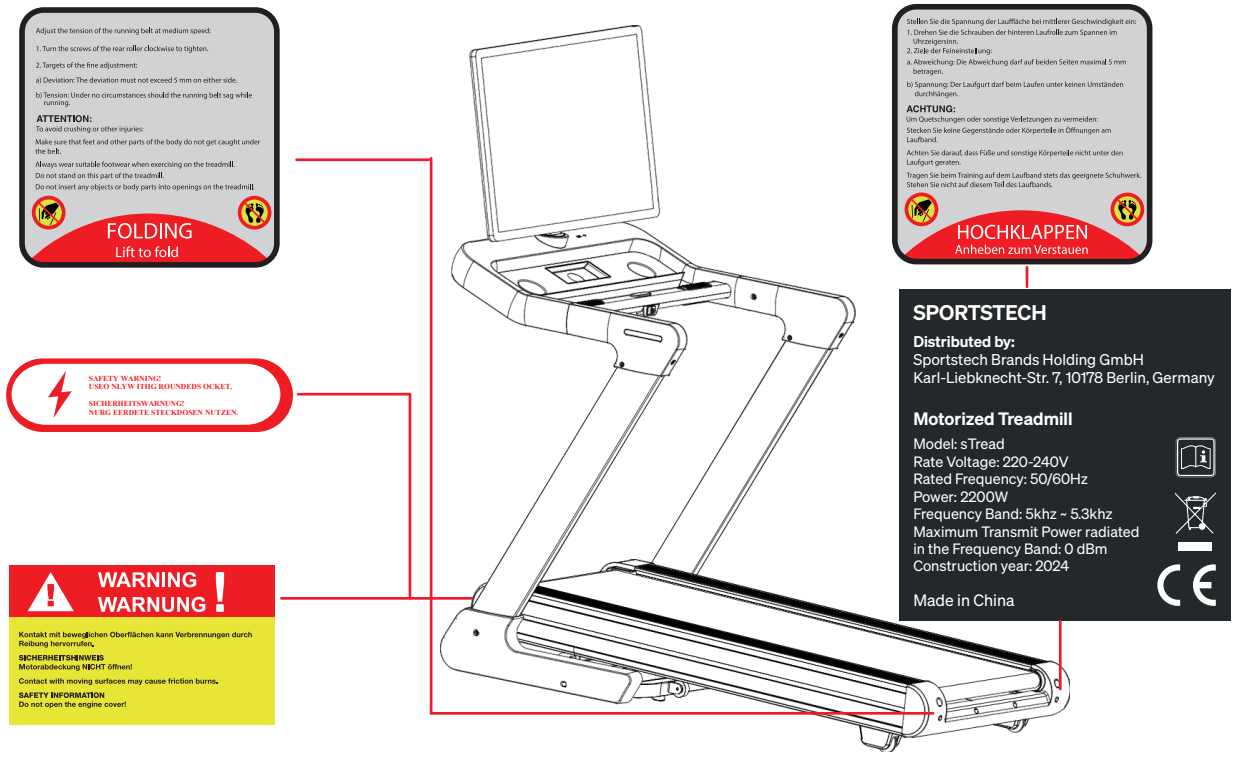
CLEANING, MAINTENANCE, ADJUSTING, STORING

- Perform maintenance tasks and adjustments regularly, but only according to the instructions.
- Never switch on the device in storage position.
- Store the device and power cord out of the reach of children and animals.
- Store the device in a dry, clean place protected from frost, heat and sunlight.

SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



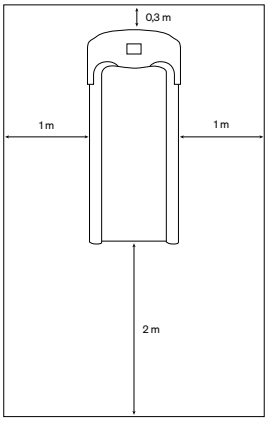
2. Installation instructions

Assembly now easy as pie, due to our video tutorial.
Scan the QR-code or access the link below:

https://sportstech.link/stread_assembly

- **Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!**
- **Check the tightness again before each training session!**
- **Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.**
- **Also perform the adjustment of heavy assemblies with a second adult person.**

2.1 SET-UP LOCATION

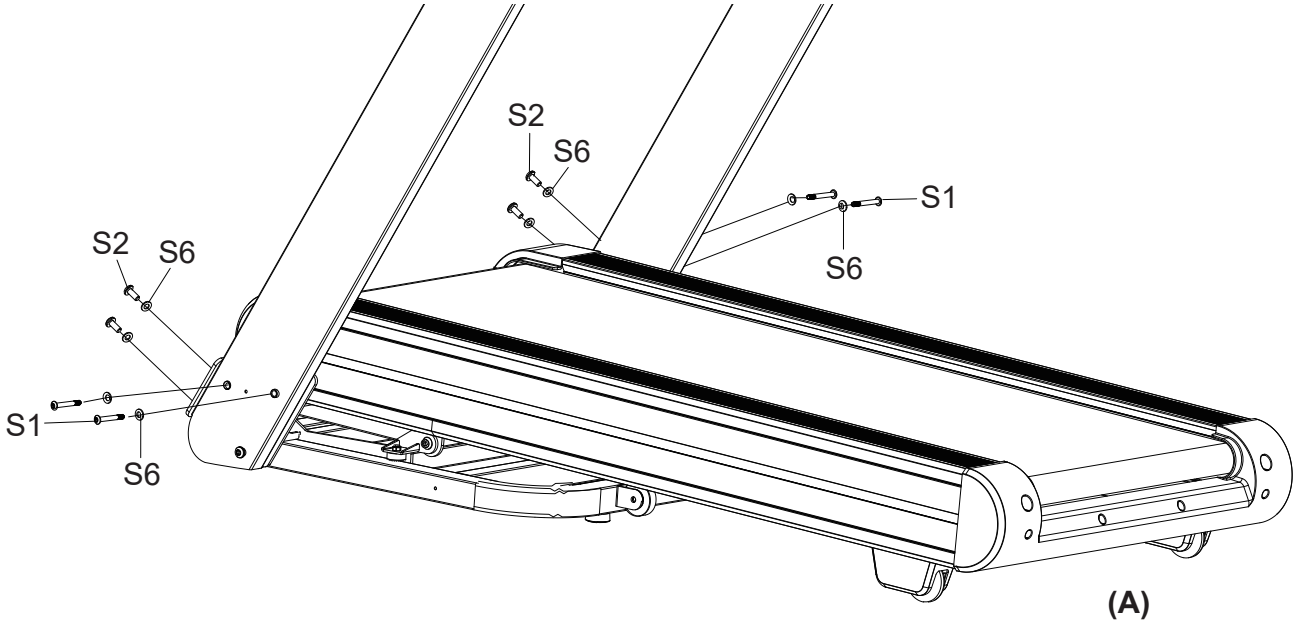


Find a location for the device that meets the following requirements:

- Dry interior
- Device does not cover any ventilation openings.
- Heat-resistant robust base; use floor protection mat if necessary
- Clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device.
- Clearance of at least 1 m (3.3 ft) on both sides of the device.
- Clearance of at least 30 cm (1.0 ft) in front of the device.

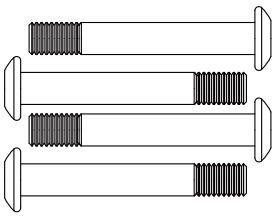
2.2 STEP 1

It is recommended to have a second person assist with this step. Lift the both Right and Left Handlebar Support Tubes up. One person should hold the both Right and Left Handlebar Support Tubes in place while the other person tightens the bolts.



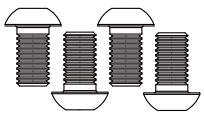
- Use four M8×60 Hexagon Socket Oval Head Bolts (S1) and four Washer (S6) to secure both Right and Left Handlebar Support Tubes onto the Base Frame (A).
- Use four M8×16 Hexagon Socket Oval Head Bolts (S2) and four Washer (S6) to secure both Left/ Right Handlebar Support Tubes onto the Base Frame (A).

S1



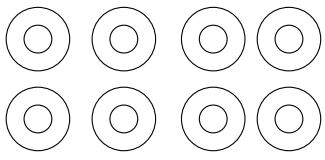
M8x60
Hexagon Socket
Oval Head Bolts
x 4

S2



M8x16
Hexagon Socket
Cap Screws
X4

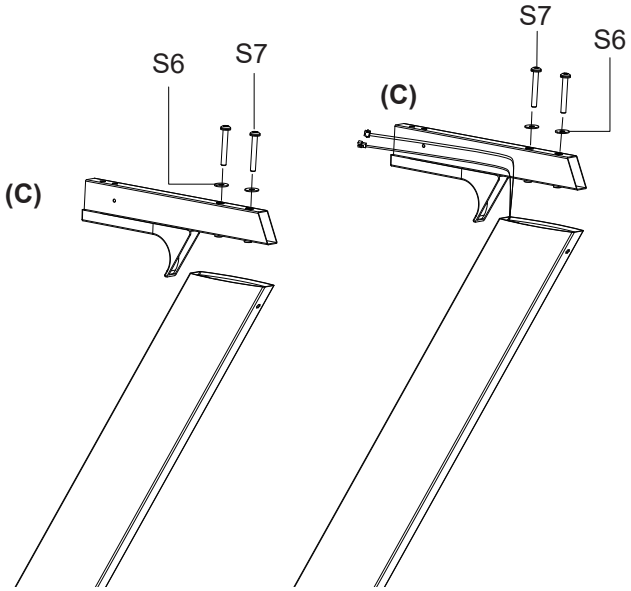
S6

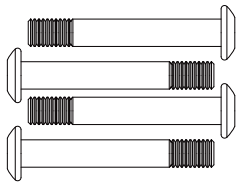


Washer
x 8

Do not fully tighten bolts in step 1 until step 4 is completed!

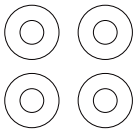
2.3 STEP 2





S7

M8x70
Hexagon Socket
Cap Screws
x 4



S6

Washer
x 4

Pass through the Main Control Cable from the Right Handlebar Support Tube to the Right Handlebar Bracket (C).

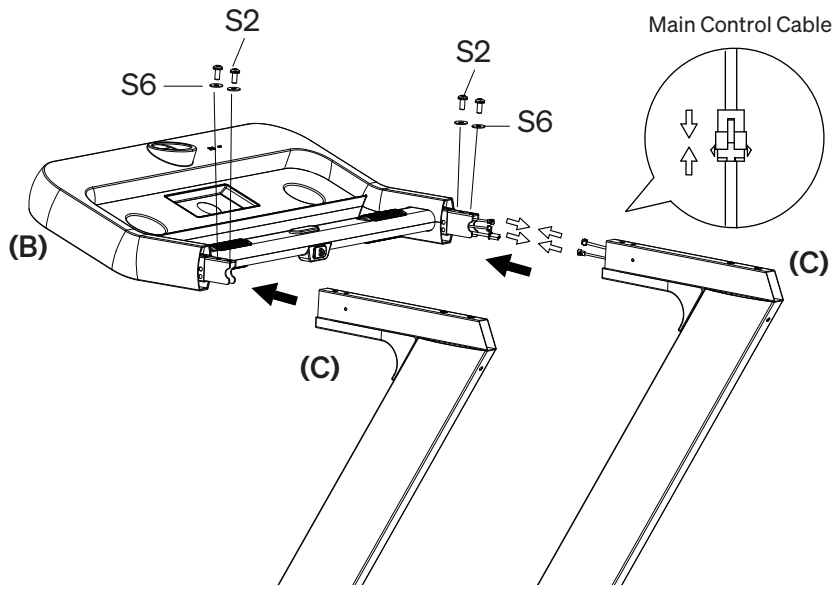
Install the Handlebar Bracket (C) onto the Left/Right Handlebar Support Tubes, using four M8×70 Hexagon Socket Oval Head Bolts (S7) and four Washers (S6).

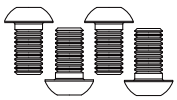
IMPORTANT: While sliding the Handlebar Bracket (C) onto the Right Handlebar Support Tubes, make sure the cables are installed and pay attention not to pinch the cables.

2.4 STEP 3

It is recommended to have a second person assist with this step. One person should hold the Computer Console (B) in place while the other person connects the cables.

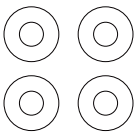
- Connect the cable that comes from the Computer Console (B) to the Main Control Cable that comes from the Right Handlebar Support Tube.
- Slide the Computer Console (B) onto the both Left/Right Handlebar Bracket (C). Secure Computer Console (B) onto the both Left/Right Handlebar Bracket (C) with four M8×16 Hexagon Socket Oval Head Bolts (S1) and two Washers (S2).





S2

M8x16
Hexagon Socket
Cap Screws

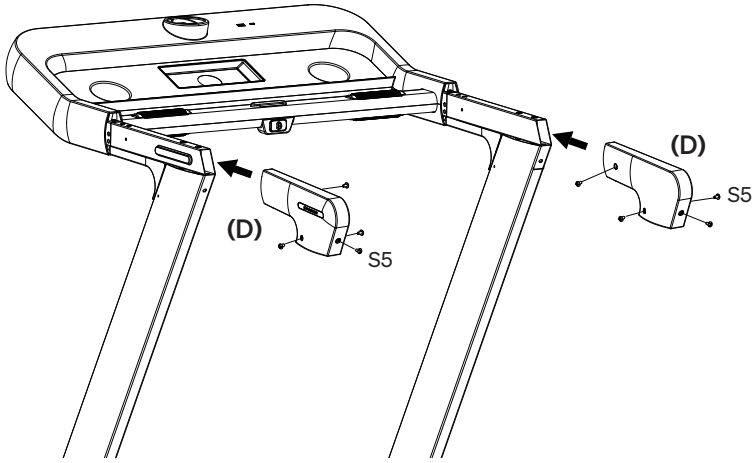


S6

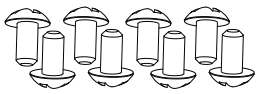
Washer
x 4

2.5 STEP 4

Slide the Handlebar Cover (D) onto the both Left/Right Handlebar Support Tubes. Secure the Handlebar Cover (D) onto the both Left/Right Handlebar Support Tubes with eight M5×10 Cross Recessed Truss Head Bolts (S5).



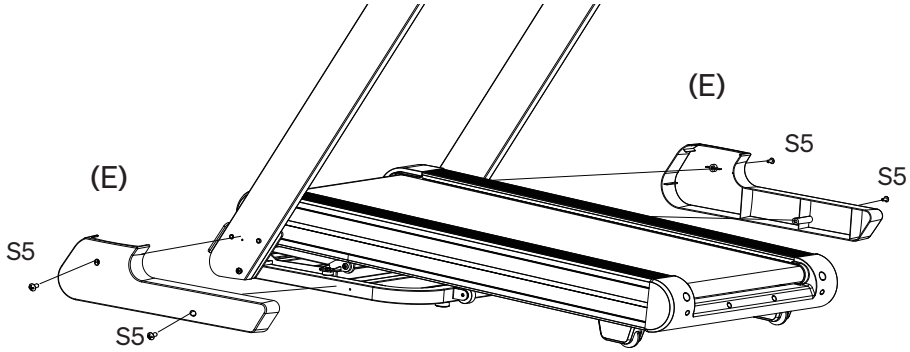
S5



M5x10
Cross Recessed
Truss Head Bolts
x 8

NOTE: PLEASE FULLY TIGHTEN BOLTS INSTALLED IN STEP 4 WITH THE TOOLS PROVIDED.

2.6 STEP 5



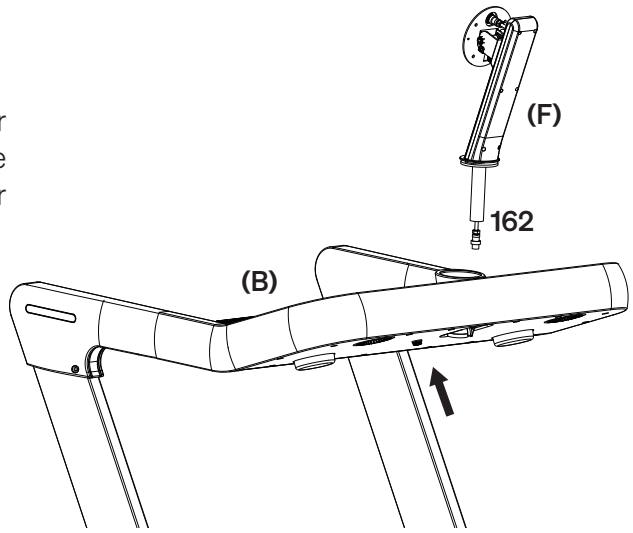
S5

M5x10
Cross Recessed
Countersunk Head Bolts
x 4

Attach both Right/Left Base Covers (E) onto the Left/Right Handlebar Support Tubes, with four M5×10 Cross Recessed Truss Head Bolts (S5).

2.7 STEP 6

Place the Monitor Holding Tube (F) onto the Computer Console (B), connecting the cable (#162) into the corresponding slot in the back of the Computer Console (B).



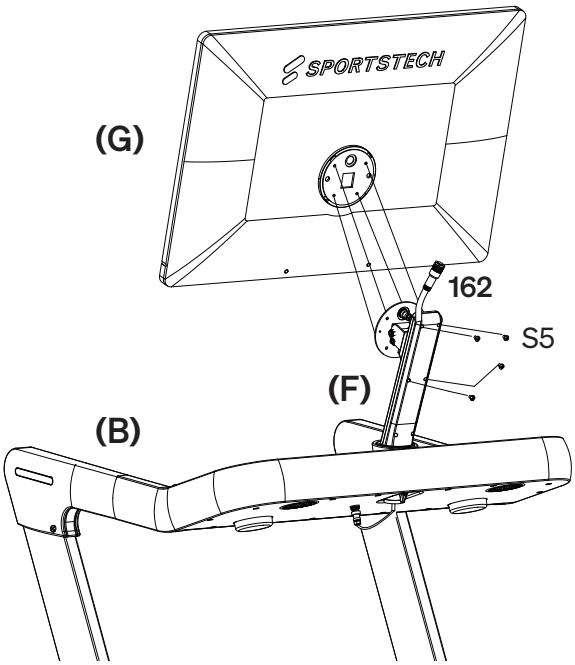
2.8 STEP 7

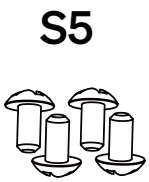
It is recommended to have a second person assist with this step.

- First person: Hold the monitor (G) securely with both hands. Take a safe position next to the device. Hold the intended position on the back of the monitor (G) against the mounting plate.
- Second person: Make sure that the electrical connector on the back of the monitor (G) is pointing

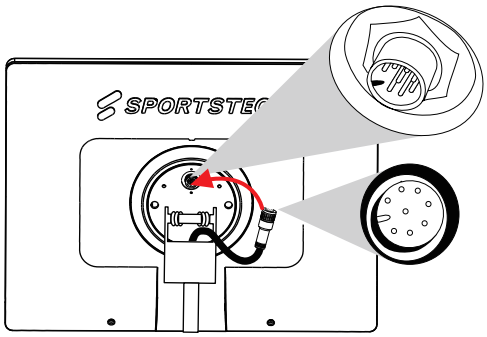
through the large hole in the mounting plate. Turn the four M5×10 Cross Recessed Truss Head Bolts (S5) through the holes in the mounting plate into the threaded holes on the back of the monitor (G).

- Connect the connector of the cable (#162) to the connector on the monitor (G).

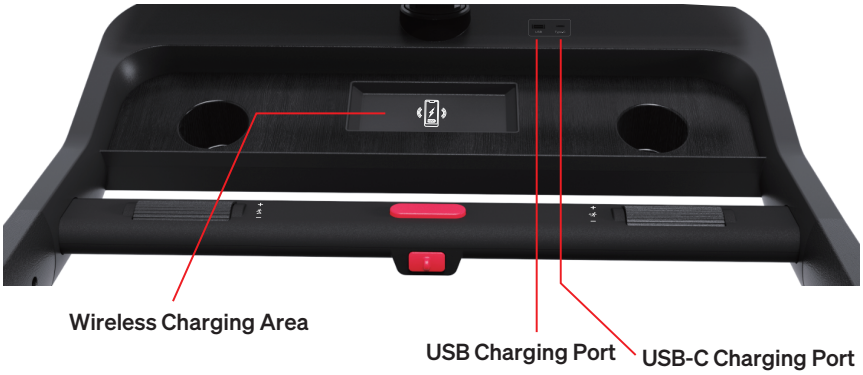




M5x10
Cross Recessed Countersunk Head Bolts
x 4



2.9 FUNCTION INSTRUCTIONS



Scroll up or down to increase or decrease the incline.

Scroll up or down to increase or decrease the speed.

2.10 UNFOLDING

To **unfold**, proceed as follows:

- **Stand safely** in front of the **folded machine**.
- Hold the rear end of the base unit **with both hands**.
- Gently **push** the **locking spring forward** with the toe of one foot. → The locking mechanism is released.
- Gently **lower** the base unit until it touches the ground.

2.11 FOLDING AND STORAGE

The machine can be **folded** when not in use. Follow these steps:

- Carefully unplug the **power cord** from the power outlet.
- Using **both hands**, lift the rear end of the base unit upwards **until the locking spring A holds the base unit securely at the top.**
- Check that the base unit is securely **locked** in this position.
- Store the device as described in „**Cleaning, Adjustment and Storage**“

3. Training

WARNING! Pulse rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect individual general and daily fitness!**

3.1 CHOOSING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('Beats per Minute') indicates very well if you are training according to your target and your current personal fitness level. The BPMs for the targets depend not at least on the age. You should monitor your pulse in a suitable way.

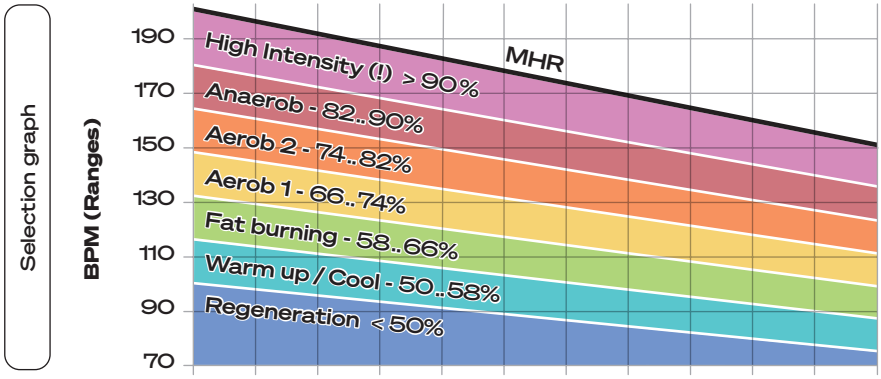
- For pulse rate measurement you can put on a pulse rate belt or a pulse rate wristband.

Select a guide value for your target pulse as follows:

- Select your age in the graphic on the right.
- Below, your age-typical maximum pulse (MHR) is shown as an estimated value.

The **Selection graph A** allows to determine a **Target pulse range.**

- From your age value, go up into the colour field which corresponds to your training target.
- Then go straight to the left and read the target pulse range from the scale.



AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

In any case:

- Check if the determined target pulse suits your **needs**. If not, re-adjust it until you've found your individual optimum value.

3.2 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

4. Troubleshooting

Problem	Possible reason	Possible solution
Device does not switch on or does not start	Power cable not plugged in	Plug in the power cable
	Safety Tether Key is not correctly installed	Reinstall the Safety Tether Key.
	Circuit breaker in the house has been tripped.	Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker.
	Treadmill circuit breaker has been tripped.	Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Running belt slips	Running belt not tightened enough	Tension the running belt
Running belt faltering during use	Running belt not lubricated enough	Refill silicone oil
	Running belt too tight	Relax the running belt
Running belt not centred	Running belt unevenly tensioned	Adjust the running belt centrally

In all cases of doubt, contact our customer service. You find the contact details on the last page.

Further Information

- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

https://sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Discover the variety of products from our online store

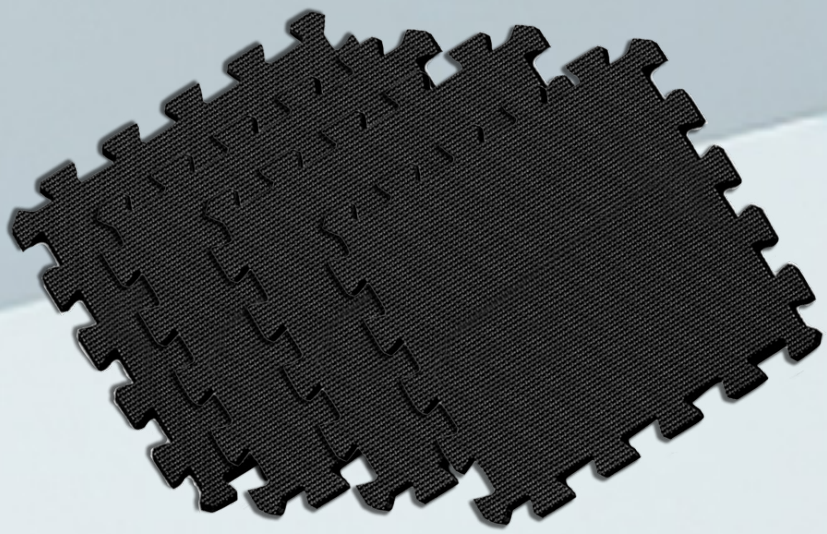
Visit us

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.



and much more..

sportstech.link/equipment

5. Cleaning and maintenance

5.1 CLEANING

- After each use, wipe sweat from the device with a slightly wetted cloth.
- Never allow moisture or humidity to reach the computer or other electrical or electronic components.
- Do not use abrasives or solvents.

5.2 MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the device is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact. Tighten bolts and nuts if necessary.

5.3 LUBRICATING

For proper functioning and long life of the device, the running belt must be adequately lubricated with silicone oil. There are thin tubes on the underside of the device as a lubrication system.

5.3.1 Lubrication and inspection intervals

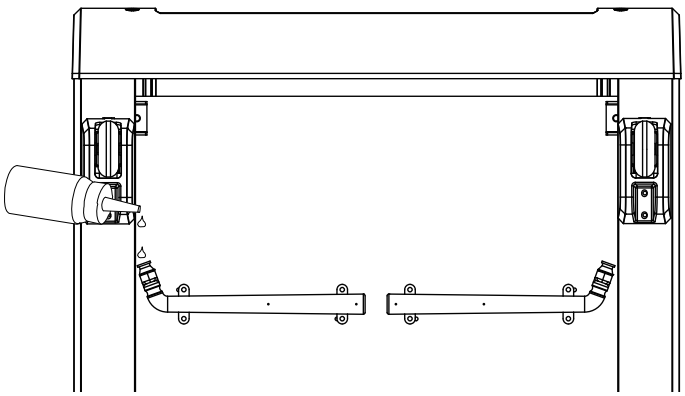
- Refill with silicone oil after the first 25 hours of operation (or 2-3 months).
- Check the lubrication regularly.
- Top up with silicone oil at least every 50 operating hours (or 5-8 months).
- Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

5.3.2 Checking lubrication

- Make sure that the electrical supply plug of the device is disconnected.
- Lift the running belt on one side. Run your finger over the top of the running deck under the running belt.
  - If the running deck feels slightly oily, the lubrication is sufficient
  - However, if the running deck feels dry, you need to top up with silicone oil.

5.3.3 Re-filling silicone oil

- Fold in the device as described inchapter 5. On the underside of therunning belt frame you find two redopenings.
- Pour a few drops of silicone oilinto both openings and wait a fewseconds. Wipe off spilled oil, ifnecessary.
- If desired, fold down the running beltframe again.The oil cannotflow backso you can use the device withouthesitation.



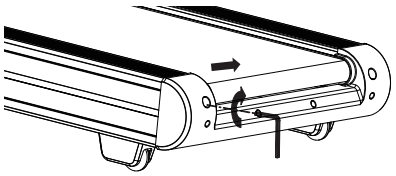
5.4 ADJUSTING THE RUNNING BELT

The running belt is tensioned at the factory. However, due to stretching, it may be necessary to re-tension and readjust the running belt after some time. This is done via screws in the end caps of the running belt frame, which can be turned with the Allen key supplied.

5.4.1 Checking the tension of the running belt

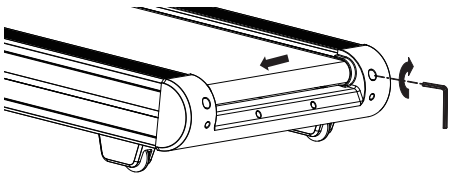
If the running belt slips when stepping on, when changing speed or already when switching on, it is probably too weakly tensioned. However, the running belt may neither be too tight, as this increases the wear of the ball bearings, among other things.

- Ensure that no children or animals approach the treadmill.
- Switch on the device and run the belt at 4 to 6 km/h and observe the run.



5.4.2 Uniform retightening of the running belt

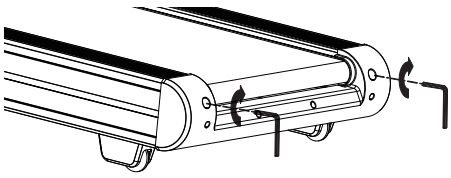
- Turn the screws alternately on both sides evenly and carefully about a quarter turn **clockwise** to increase the tension. Do not stretch too much.
- Check that the running belt is centred and adequately tensioned.



5.4.3 Relaxing the running belt

In rare cases, the running belt may be too tight. Then:

- Carefully turn the screw(s) about a quarter turn **anticlockwise** to reduce the tension.
- Check that the running belt is centred and adequately tensioned.



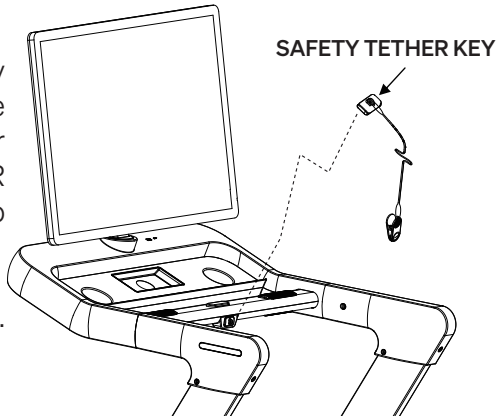
5.4.4 Adjusting the running belt centrally

- If the belt does not run centrally, the tension must be increased on the side to which it is drifting. (drifting to the right => tighten slightly on the right or relax slightly on the left;
  drifting to the left => tighten slightly on the left or relax slightly on the right)
- Retighten by a maximum of a quarter turn, then check the central running again.

5.5 EMERGENCY STOP

Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY TETHER KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediat ely for emergency stop, helping to prevent injury.

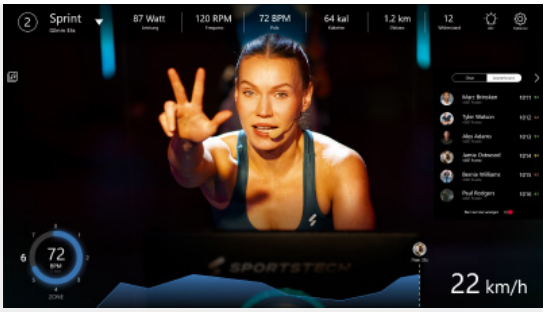
Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.



SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics



- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes

...and much more!

Information here: *https://sportstech.link/app-download*

6. Disposal

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de Usuario

Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos de SPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Contenidos

Contenido 34
Datos técnicos 34
Vista desglosada / Lista de recambios 34
1. Consejos de seguridad 35
2. Colocación y almacenamiento 37
3. Entrenamiento 43
4. Resolución de problemas 45
5. Limpieza y mantenimiento 45
6. Desecho 47
EU Declaration of Conformity 78

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Contenido

1	Caminadora eléctrica / Cinta de correr motorizada con velocidad variable, pantalla y altavoces.		
2	Clip de seguridad	3	Cable de alimentación
4	Mando a distancia	5	Manual de instrucciones
6	Herramienta doble (llave hexagonal y de estrella) para tensar		

Datos técnicos

Dimensiones del producto (LxAnxAl) **montado**	182 × 87.5 × 177 cm
Peso neto del dispositivo	90 kg
Peso máximo soportado	150 kg
Velocidad mínima/máxima - *sin*... ... *con* manillar	1 km/h - 20 km/h
Tensión de red y frecuencia para la conexión de corriente	220-240 V AC; 50-60 Hz
Consumo de energía eléctrica	2200 W
Intensidad de corriente (fusible)	5 A
Protocolo de radio para la transmisión de señales de pulso	Bluetooth
Conexión con dispositivos inteligentes	Bluetooth 4.2
Potencia de transmisión máxima irradiada	0 dBm

Video de desempaque

- Escanee el código QR para ver nuestro vídeo de desembalaje. Le mostrará paso a paso cómo desembalar el producto y configurarlo correctamente.

https://sportstech.link/stread_assembly

Despiece/Lista de piezas de recambio

- Utilice el plano y la lista para identificar la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de la pieza de repuesto. Encontrará los datos de contacto en la contraportada del manual o en nuestra página web
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestro personal.

En el siguiente enlace encontrará el despiece y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/stread_spareparts

Conformidad

- La declaración de conformidad figura en la penúltima página de este manual de instrucciones.

https://sportstech.link/stread_conformity

1. Consejos de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas cuidadosamente.**
- **¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.**
- **El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.**
- **Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.**

REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso (velocidad) **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- **Solo las personas adultas** pueden utilizar el dispositivo.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 150 kg.**
- **Los niños menores de 14 años nunca deben usar el dispositivo ni realizar las tareas de limpieza o mantenimiento.**

CONDICIONES GENERALES DE USO

- **No utilice el dispositivo con fines comerciales,** sino sólo para uso doméstico. **No utilice el aparato con fines terapéuticos.**
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 ft) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.

DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Coloque el dispositivo solo sobre **una superficie firme** y plana en **zonas interiores secas.** Proteja las superficies sensibles con una alfombra resistente al calor: el compartimento del motor puede calentarse.
- Coloque el dispositivo con suficiente **espacio libre** en todas las direcciones; en particular, mantenga un espacio libre de al menos 2 m (6,6 pies) detrás del dispositivo (consulte la sección "Instalación del dispositivo").
- Asegúrese de que todas las **aberturas de ventilación** del compartimento del motor estén **libres** y limpias. Si hay una alfombra debajo del dispositivo, no debe tocar la parte inferior.

COMPROBACIONES INMEDIATAMENTE ANTES DE CADA USO

- Realice **inspecciones visuales** antes de cada uso; en particular, compruebe y corrija:
  - **Si** el dispositivo es seguro y **estable**.
  - Si la **cinta de correr** está suficientemente **lubricada,** centrada y **tensa.**
  - Si están todas las **conexiones** fijas (tornillos, tuercas, etc.)
  - Si el **cable** está intacto.
  - Si el **entorno** del dispositivo está libre de objetos que puedan provocar accidentes, como objetos de bordes afilados.
- En caso de que el dispositivo o el cable presente **cualquier defecto, no lo utilice,** evite que nadie pueda utilizarlo y organice la reparación.
- Utilice el dispositivo solo si se dan los valores de conexión eléctrica correctos y se cuenta con los cables originales con puesta a tierra de protección. No utilice una toma múltiple o regleta. Proteja los cables del calor y los daños mecánicos.
- Utilice el dispositivo **solo con calzado deportivo antideslizante.** Nunca use zapatos de tacón o con tacos. No haga deporte descalzo o con medias.
- Si utiliza **zapatos con cordones**, asegúrese de que estén **atados corta y firmemente.**
- **No utilice** el dispositivo **con ropa ancha, con cordones largos ni con toallas** que puedan quedar atrapadas.
- **No utilice** el dispositivo **con joyas** u objetos sueltos.
- **No utilice** el dispositivo bajo la influencia del **alcohol, medicamentos o drogas.**

DURANTE EL USO

- El dispositivo solo puede ser utilizado por **una sola persona** a la vez.
- No coma ni beba en el dispositivo.
- Mantenga los líquidos y la suciedad alejados del dispositivo.
- No utilice aerosoles en o cerca del dispositivo.
- **Entrar y salir del dispositivo:**
  - **Súbase** al dispositivo solo cuando **la cinta de correr esté parada.**
  - Disminuya la velocidad lentamente hasta detenerse (teclas Speed +/–).
  - Bájese del dispositivo solo cuando la cinta esté parada. Desciende lateralmente. Si es posible, sujétese a algo estable, por ejemplo, el manillar.
- **Al caminar o correr sobre el dispositivo:**
  - Inicie el dispositivo a la velocidad más baja.
  - Aumente la velocidad **solo cuando el usuario corra de forma segura.** Cambie la velocidad **lentamente.**
  - Nunca se sobreesfuerce.
  - Corra solo hacia adelante; nunca hacia los lados o hacia atrás.
  - No se detenga sobre la cinta de correr en movimiento.
- **Utilizar correctamente el clip de seguridad:**
  - Enganche bien el clip de seguridad **a la ropa,** de modo que, en caso de tropiezo o abandono involuntario de la cinta de correr, se retire de forma fiable de la consola. La cinta de correr se detendrá inmediatamente.
  - Para ello, mantenga la **correa** del clip de seguridad **corta**; si es necesario, haga un lazo.
  - No conecte el clip de seguridad a la consola hasta que el usuario **esté listo.**
  - Retire **inmediatamente** el clip de seguridad cada vez que se aleje del dispositivo.
  - Mantenga el clip de **seguridad protegido frente a personas no autorizadas.**
  - En caso de emergencia, retire el clip de seguridad de la consola. La cinta de correr se detendrá inmediatamente.

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE SU USO

- Desconecte el interruptor situado junto al cable de alimentación. Retire con cuidado el cable de alimentación del dispositivo.
- Realice de nuevo una inspección visual : ¿Está el dispositivo limpio e intacto?

LIMPIEZA, MANTENIMIENTO, AJUSTE Y ALMACENAMIENTO

- Realice tareas de mantenimiento y ajustes regularmente, pero solo de acuerdo con las instrucciones.
- Nunca encienda el dispositivo con la cinta de correr plegada hacia arriba.
- Guarde el dispositivo y el cable de alimentación fuera del alcance de los niños y los animales.
- Almacene el dispositivo seco, limpio y protegido de las heladas, el calor y la luz solar.

ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

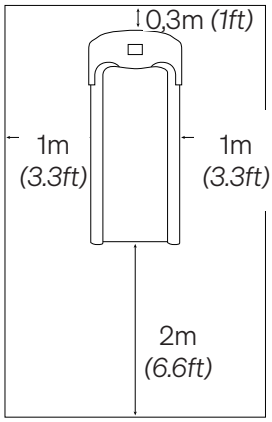
- Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.

2. Colocación y almacenamiento

El ensamblaje ahora es pan comido, gracias a nuestro tutorial en video. Escanee el código QR o acceda al enlace a continuación:
https://sportstech.link/stread_assembly

- **¡Apriete todas las piezas individuales y las piezas preensambladas firmemente!**
- **¡Revise la firmeza nuevamente antes de cada sesión de entrenamiento!**
- **Realice el ensamblaje con una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.**
- **También realice el ajuste de ensamblajes pesados con una segunda persona adulta.**

2.1 LUGAR DE INSTALACIÓN

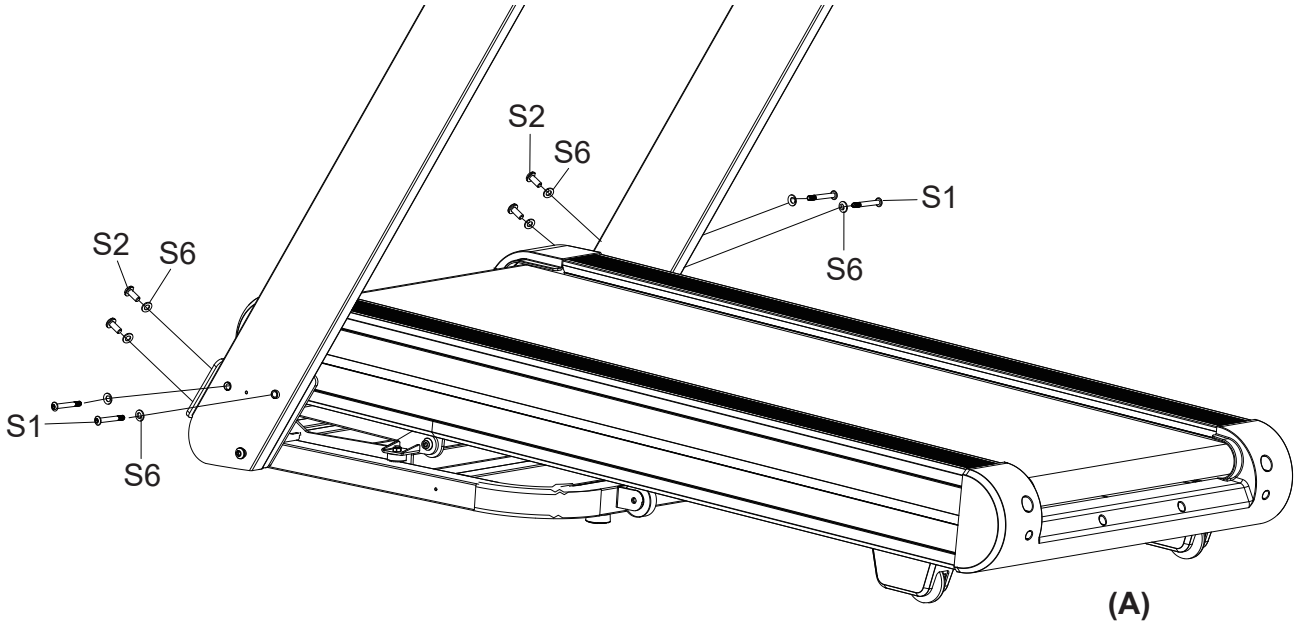


Busque una ubicación para el dispositivo que cumpla los siguientes requisitos:

- Interior seco
- El dispositivo no oculta ninguna aberturas de ventilación.
- Suelos resistentes al calor; si es necesario, utilice una alfombrilla protectora
- Espacio libre de al menos 2 m (6.6 pies) detrás del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 1 m (3.3 pies) a cada lado del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 30 cm (1.0 pies) delante del dispositivo.

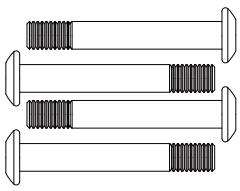
2.2 PASO 1

Se recomienda contar con la asistencia de una segunda persona para este paso. Levante los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo. Una persona debe sostener ambos tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo en su lugar mientras la otra persona aprieta los pernos.



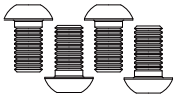
- Utilice cuatro tornillos M8×60 con cabeza ovalada y hexagonal (S1) y cuatro arandelas (S6) para fijar los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo en el marco base (A).
- Utilice cuatro tornillos M8×16 con cabeza ovalada y hexagonal (S2) y cuatro arandelas (S6) para fijar los tubos de soporte del manillar izquierdo/derecho en el marco base (A).

S1



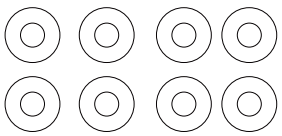
Pernos de cabeza ovalada con cabeza hexagonal M8x60 x 4

S2



Pernos de cabeza cilíndrica con cabeza hexagonal M8x16 x 4

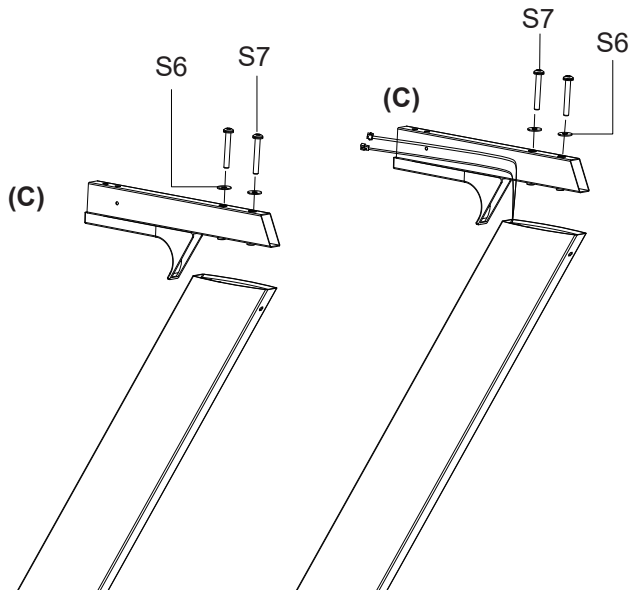
S6



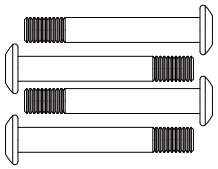
Arandela x 8

No apriete completamente los pernos en el paso 1 hasta que se complete el paso 4.

2.3 PASO 2

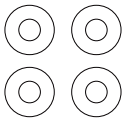


S7



Tornillos de Cabeza Avellanada con Hexágono Interior M8x70
x 4

S6



Arandela
x 4

Pase el cable de control principal desde el tubo de soporte del manillar derecho hasta el soporte del manillar derecho (C).

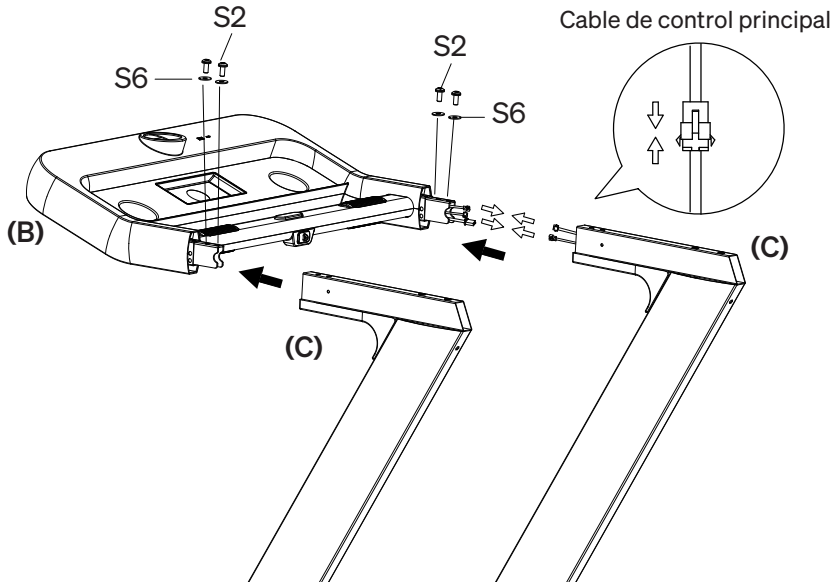
Instale el soporte del manillar (C) en los tubos de soporte del manillar izquierdo/derecho, utilizando cuatro tornillos M8×70 con cabeza ovalada y hexagonal (S7) y cuatro arandelas (S6).

IMPORTANTE: Mientras desliza el soporte del manillar (C) sobre los tubos de soporte del manillar derecho, asegúrese de que los cables estén instalados y preste atención para no pellizcar los cables.

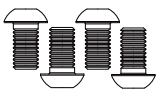
2.4 PASO 3

Se recomienda que una segunda persona asista en este paso. Una persona debe sostener la consola de la computadora (B) en su lugar mientras la otra persona conecta los cables.

- Conecte el cable que proviene de la consola de la computadora (B) al cable de control principal que proviene del tubo de soporte del manillar derecho.
- Deslice la consola de la computadora (B) sobre los soportes del manillar izquierdo/derecho (C). Fije la consola de la computadora (B) a los soportes del manillar izquierdo/derecho (C) con cuatro tornillos M8×16 con cabeza ovalada y hexagonal (S1) y dos arandelas (S2).

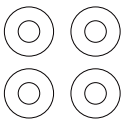


S2



Tornillos de Cabeza Avellanada con Hexágono Interior M8x16
X4

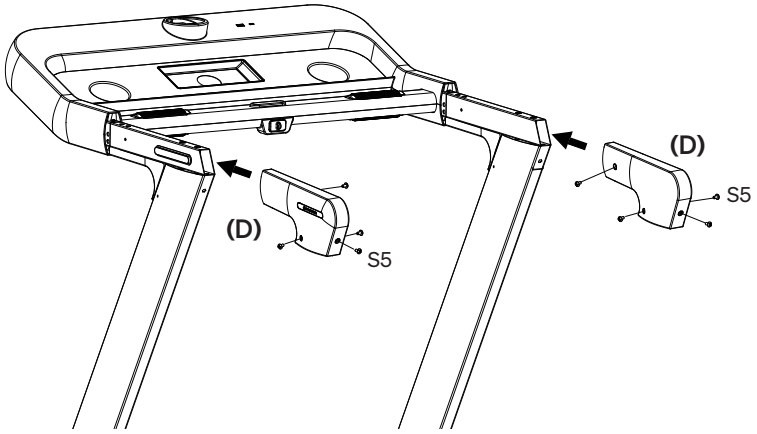
S6



Arandela
x 4

2.5 PASO 4

Deslice la cubierta del manillar (D) sobre los tubos de soporte del manillar izquierdo/derecho. Fije la cubierta del manillar (D) a los tubos de soporte del manillar izquierdo/derecho con ocho tornillos M5×10 con cabeza avellanada y cruz (S5).

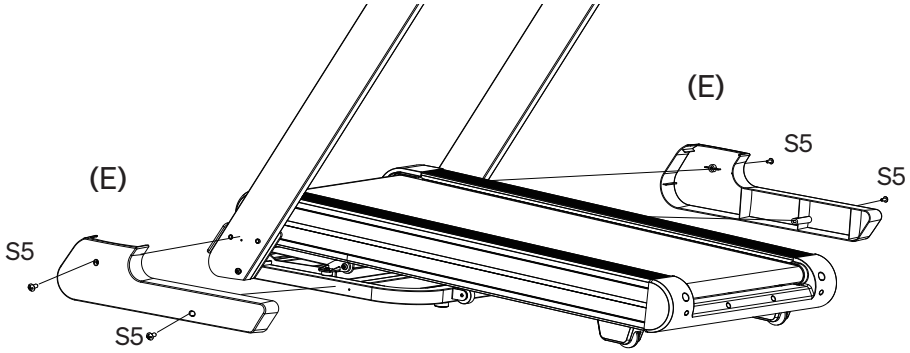


S5

Tornillos de cabeza avellanada con ranura en cruz M5x10, x 8

NOTA: APRIETE COMPLETAMENTE LOS TORNILLOS INSTALADOS EN EL PASO 4 CON LAS HERRAMIENTAS PROPORCIONADAS.

2.6 PASO 5



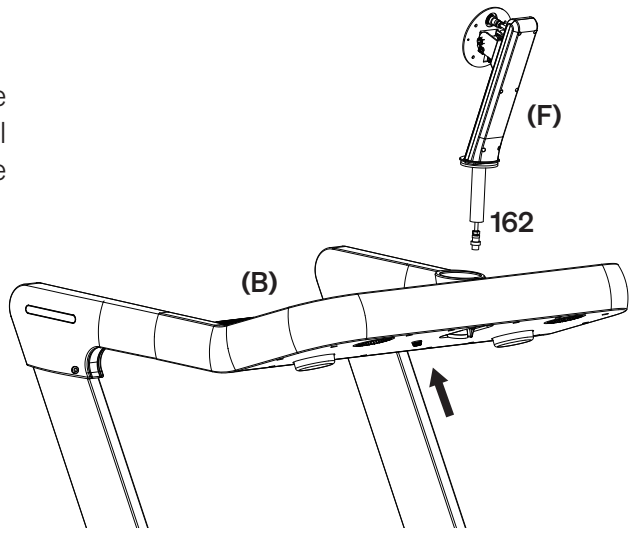
S5

Tornillos de cabeza avellanada con ranura en cruz M5x10, x 4

Adjunte ambas Cubiertas de la Base derecha/izquierda (E) a los tubos de soporte del manillar izquierdo/derecho, con cuatro tornillos M5×10 con cabeza avellanada y cruz (S5).

2.7 PASO 6

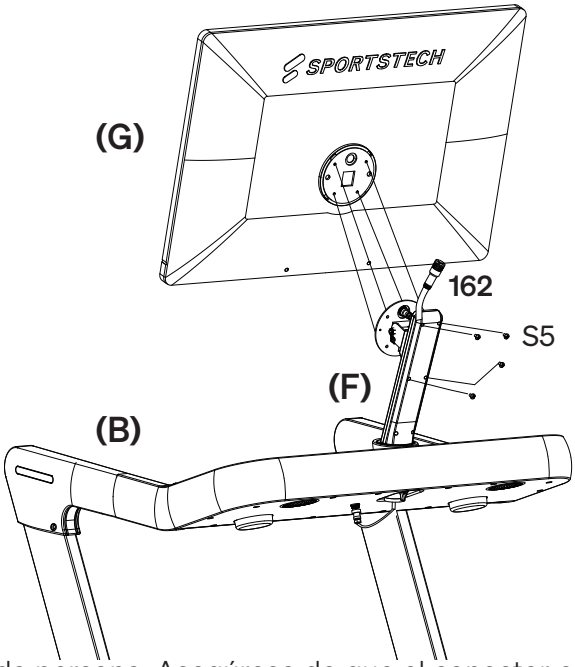
Coloque el tubo de sujeción del monitor (F) sobre la consola de la computadora (B), conectando el cable (#162) en la ranura correspondiente en la parte posterior de la consola de la computadora (B).



2.8 PASO 7

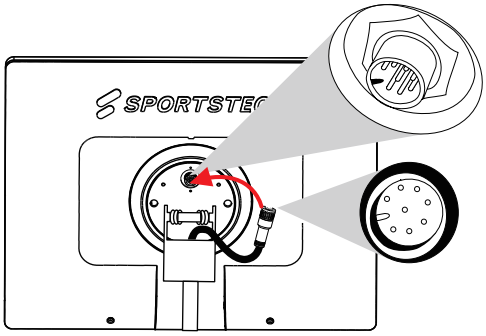
Se recomienda que una segunda persona asista en este paso.

- Primera persona: Sujete el monitor (G) firmemente con ambas manos. Tome una posición segura al lado del dispositivo. Sostenga la posición deseada en la parte posterior del monitor (G) contra la placa de montaje.



S5

M5x10
Tornillos de cabeza avellanada con ranura en cruz,
x 4



- Segunda persona: Asegúrese de que el conector eléctrico en la parte posterior del monitor (G) esté apuntando a través del agujero grande en la placa de montaje. Gire los cuatro tornillos M5×10 con cabeza avellanada y cruz (S5) a través de los agujeros en la placa de montaje en los agujeros roscados en la parte posterior del monitor (G)..
- Conecte el conector del cable (#162) al conector en el monitor (G).

2.9 INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Área de Carga Inalámbrica

Puerto de Carga USB

Puerto de carga USB-C

Scrollar hacia arriba o hacia abajo para aumentar o disminuir la inclinación.

Desplázate hacia arriba o hacia abajo para aumentar o disminuir la velocidad.

2.10 DESPLIEGUE

Para **desplegar** proceder de la siguiente manera:

- Colóquese de forma **segura frente** al dispositivo plegado.
- Sostenga el extremo trasero de la unidad base con **ambas manos**.
- Empuje **suavemente** el resorte de **bloqueo hacia adelante** con la punta de un pie. → Se libera el mecanismo de bloqueo.
- Baje **suavemente** la unidad base hasta que toque el suelo.

2.11 PLEGADO Y ALMACENAMIENTO

El dispositivo se puede **plegar** cuando no esté en uso. Sigue estos pasos:

- Desenchufe con cuidado el **cable de alimentación** del tomacorriente.
- Usando **ambas manos**, levante el extremo trasero de la unidad base hacia arriba **hasta que el resorte de bloqueo A sujete la unidad base de forma segura en la parte superior**.
- Compruebe que la unidad base esté firmemente **bloqueada** en esta posición.
- Guarde el dispositivo como se describe en **"Limpieza, ajuste y almacenamiento"**

3. Entrenamiento

¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**

3.1 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

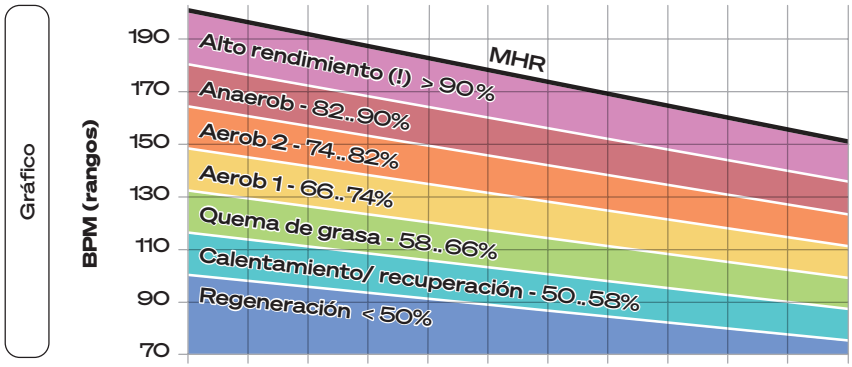
- Para medir la frecuencia cardíaca puedes ponerte un cinturón de frecuencia cardíaca o una pulsera de frecuencia cardíaca.

Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

- En el siguiente gráfico, seleccione su edad aproximada.
- Debajo se muestra como una estimación de su pulso máximo aproximado típico de la edad (MHR).

Utilice el **gráfico** para saber su **rango de pulso objetivo.**

- Teniendo en cuenta su edad, elija la gama de colores que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Luego, vaya directamente a la izquierda y lea el pulso objetivo aproximado en la escala.



EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades.** Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.

3.2 EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

4. Resolución de problemas

Error	Posible razón	Posible solución
El dispositivo no se enciende o no se inicia	Cable de alimentación no enchufado	Conecte el cable de alimentación
	El fusible electrónico ha saltado	Pulse la tecla de reinicio situado junto a la toma de corriente del dispositivo.
La cinta de correr patina	La cinta de correr no está lo suficientemente tensa	Tense la cinta de correr
La cinta de correr se detiene durante el uso	La cinta de correr no está lo suficientemente lubricada	Recargue el aceite de silicona
	Cinta de correr demasiado tensada	Destense la cinta de correr
Cinta de correr descentrada	Cinta de correr tensada de forma desigual	Ajuste de la cinta de correr en el centro

En caso de duda, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.
Los datos de contacto se encuentran en la última página.

Más Información

- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

https://sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Descubra la variedad de productos de nuestra tienda en línea

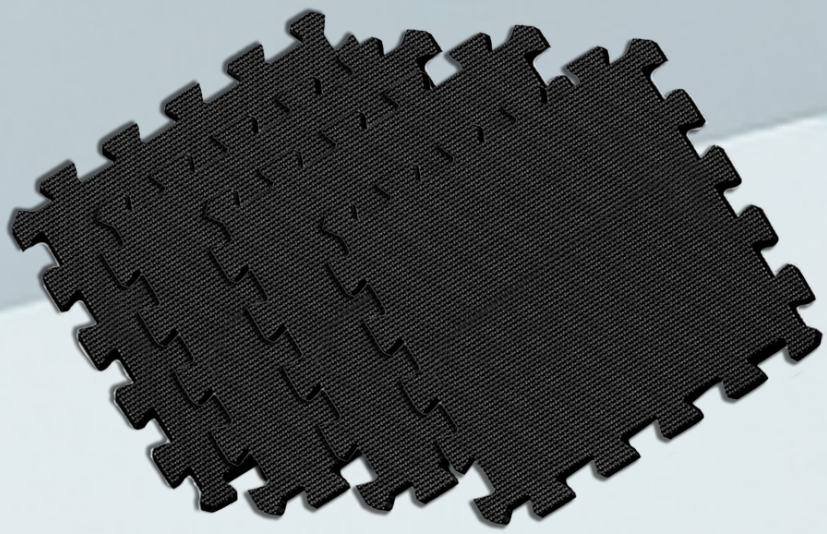
Visitanos

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.



y mucho más...

sportstech.link/equipment

5. Limpieza y mantenimiento

5.1 LIMPIEZA

- Después de cada uso, limpie el sudor del dispositivo con un paño ligeramente húmedo.
- Nunca permita que la humedad llegue a la consola u otros componentes eléctricos o electrónicos.
- No utilice productos abrasivos ni disolventes.

5.2 MANTENIMIENTO

- Antes y después de cada sesión de entrenamiento, compruebe que el dispositivo está en perfecto estado. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están en su sitio e intactas. Apriete los tornillos y tuercas si es necesario.

5.3 LUBRICAR

Para un funcionamiento correcto y una larga vida útil del dispositivo, la cinta de correr debe lubricarse adecuadamente con aceite de silicona. En la parte inferior del dispositivo hay tubos delgados que forman el sistema de lubricación

5.3.1 Intervalos de lubricación y mantenimiento

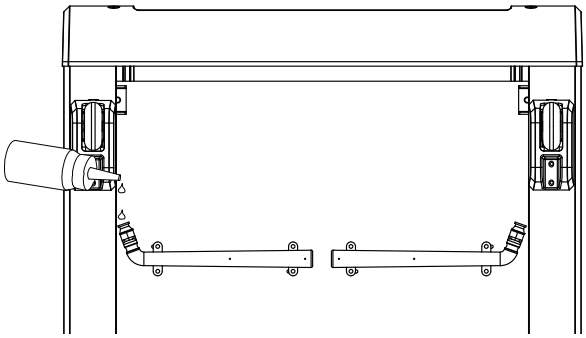
- Rellene con aceite de silicona después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses).
- Compruebe periódicamente la lubricación.
- Rellene el aceite de silicona a más tardar cada 50 horas de funcionamiento (o 5-8 meses).

5.3.2 Comprobar la lubricación:

- Asegúrese de que el enchufe de alimentación del dispositivo esté desconectado.
- Levante la cinta de correr por un lado. Deslice el dedo por la parte superior de la cubierta debajo de la cinta de correr.
  - Si la superficie de rodamiento se siente ligeramente aceitosa, está suficientemente lubricada.
  - Sin embargo, si la plataforma está seca, tendrá que rellenar el aceite de silicona.

5.3.3 Recargar el aceite de silicona

- Retire la tapa protectora del sistema de aceite en la barra izquierda de la cinta de correr.
- Vierta con cuidado unas gotas de aceite.
- Cierre la tapa de protección.
- Compruebe la lubricación como se describe.



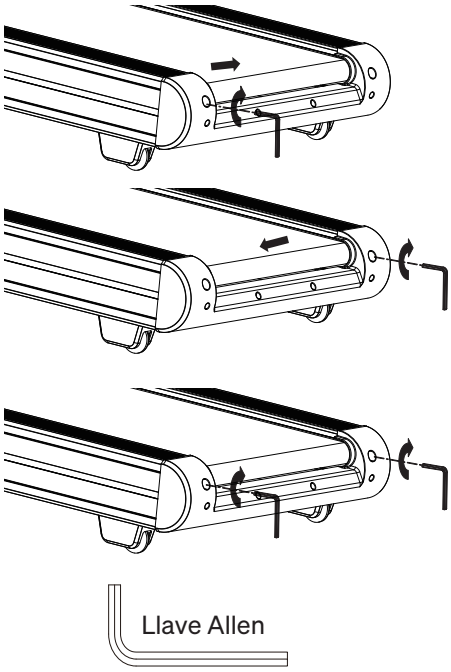
5.4 AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr viene tensa de fábrica. Sin embargo, debido al estiramiento, después de un tiempo puede que sea necesario tensarla y reajustarla Para tensarla se utilizan unos tornillos que se encuentran al final del bastidor de la cinta de correr, los cuales se pueden girar utilizando la llave Allen que viene incluida.

5.4.1 Comprobación de la tensión de la cinta de correr

Si la cinta de correr se desliza al entrar, al cambiar la velocidad o incluso al encenderla, es probable que esté demasiado tensa. La cinta de correr tampoco debe estar demasiado tensa, ya que esto aumenta, entre otras cosas, el desgaste de los rodamientos de bolas.

- Asegúrese de que ningún niño o animal se acerque a la cinta de correr.
- Encienda el dispositivo y deje correr la cinta de correr de 4 a 6 km/h mientras la observa.



5.4.2 Tensado uniforme de la cinta de correr

- Gire los tornillos alternativamente en ambos lados de manera uniforme y con cuidado aproximadamente un cuarto de vuelta **en el sentido de las agujas del reloj** para aumentar la tensión. No apriete demasiado.
- Compruebe que la cinta de correr está centrada y que está tensada adecuadamente.

5.4.3 Destensado de la cinta de correr

En algunos casos, la cinta de correr puede estar demasiado apretada. Entonces:

- Gire suavemente los tornillos aproximadamente un cuarto de vuelta en **sentido antihorario** para reducir la tensión.
- Compruebe que la cinta de correr está centrada y que está tensada adecuadamente.

5.4.4 Ajuste de la cinta de correr en el centro

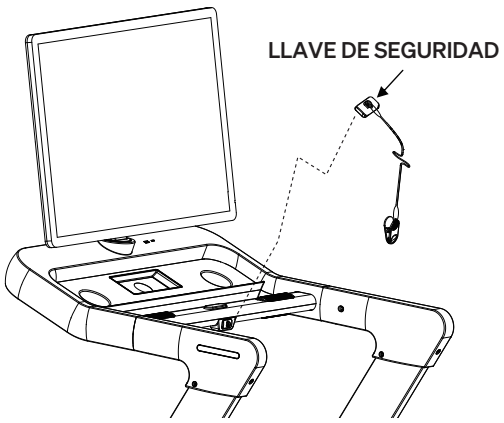
- Si la cinta de correr no está centrada, la tensión puede que sea mayor en el lado hacia el que tiende. (desplazada a la derecha => ligeramente más tensa a la derecha o destensada en la izquierda; desplazada a la izquierda => ligeramente más tensa a la izquierda o destensada en la derecha)
- Ténsela un cuarto de vuelta como máximo y vuelva a comprobar si está centrada.

5.4 PARADA DE EMERGENCIA

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de Seguridad esté colocada correctamente en la Consola de la Computadora y que el Clip de Seguridad esté firmemente sujeto a una prenda de su ropa. Si usted cae, el clip sacará la LLAVE DE SEGURIDAD de la Consola de la Computadora y la cinta de correr se detendrá inmediatamente para realizar una parada de emergencia, ayudando a prevenir lesiones.

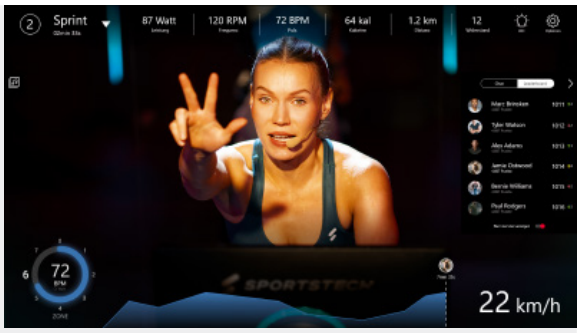
Vuelva a colocar la Llave de Seguridad en la Consola de la Computadora.

Presione el botón DE INICIO para comenzar el ejercicio nuevamente.



SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:



- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas

... y mucho más.

Consigue más información aquí: *https://sportstech.link/app-download*

6. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en service et avant le début de l'entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contenu

Contenu de l'emballage 49
Caractéristiques techniques 49
Vue éclatée/ liste des pièces détachées 49
1. Consignes de sécurité importantes 50
2. Instructions d'installation 52
3. Entraînement 58
4. Résolution des problèmes 60
5. Nettoyage et entretien 60
6. Mise au rebut 62
EU Declaration of Conformity 78

Ce manuel représente la situation à la date de publication.
Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

Contenu de l'emballage

1	Tapis de marche / tapis roulant motorisé avec vitesse variable, écran et haut-parleurs.		
2	Clip de sécurité	3	Câble d'alimentation
4	Télécommande	5	Manuel d'utilisation
6	Outil duo (clé hexagonale et cruciforme) pour les coussinets et pour la tension		

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit (LxlxH) **en position ouverte**	182 × 87.5 × 177 cm
Poids net de l'appareil	90 kg
Poids maximum autorisé de l'utilisateur	150 kg
Vitesse minimale/maximale - *sans*... ... *avec* poignée-étrier	1 km/h - 20 km/h
Tension et fréquence du réseau électrique	220-240 V AC; 50-60 Hz
Consommation électrique	2200 W
Courant (fusible)	5 A
Protocole radio pour la transmission du signal d'impulsion	Bluetooth
Connexion avec des smart devices	Bluetooth 4.2
Puissance d'émission maximale rayonnée	0 dBm

Déballagevidéo

- Scannez le code QR pour regarder notre vidéo de déballage. Elle vous montre étape par étape comment déballer votre produit et l'installer correctement.

https://sportstech.link/stread_assembly

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/stread_spareparts

Conformité

- La déclaration de conformité se trouve à l'avant-dernière page de ce mode d'emploi.

https://sportstech.link/stread_conformity

1. Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !**
- **L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.**
- **Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation (vitesse) **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- **Seuls les adultes** sont autorisés à utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 150 kg.**
- **Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil ni effectuer le nettoyage ou l'entretien de l'appareil.**

CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

- **Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales,** mais uniquement pour un usage domestique. **Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.**
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.

DÉBALLAGE ET INSTALLATION

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.
- Installez l'appareil uniquement sur une **surface solide et plane** dans **un endroit sec à l'intérieur.** Protégez les surfaces fragiles par un tapis résistant à la chaleur : Le compartiment moteur peut chauffer.
- Installez l'appareil en laissant suffisamment **d'espace libre** autour ; laissez surtout un espace d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil (voir section "Installation de l'appareil").
- Assurez-vous que toutes les **ouvertures de ventilation** du compartiment moteur sont **dégagées** et propres. Si l'appareil est posé sur une moquette, celle-ci ne doit pas toucher le dessous de l'appareil.

À VÉRIFIER AVANT CHAQUE UTILISATION

- Effectuez un **contrôle visuel** avant chaque utilisation ; vérifiez et corrigez tout particulièrement les points suivants :
  - L'appareil **est-il stable** et bien positionné ?
  - **Le tapis est-il** suffisamment **lubrifié,** centré et **tendu ?**
  - Toutes les **fixations** sont-elles bien serrées ? (vis, écrous, etc.)
  - Le **câble** est-il intact ?
  - La **zone autour** de l'appareil est-elle bien dégagée et libre de tout objet dangereux, comme des objets tranchants ?
- **En cas de défaut** de l'appareil ou du câble, **il ne faut pas utiliser** l'appareil mais plutôt l'immobiliser et le faire réparer.
- Utilisez l'appareil uniquement avec des raccordements électriques conformes et un câble d'origine avec prise de terre. Ne pas utiliser de multiprise. Ne pas exposer le câble à la chaleur ou à des dommages mécaniques.
- Utilisez l'appareil uniquement **avec des chaussures de sport antidérapantes**. Ne jamais porter de chaussures à talons ou à pointes. Ne pas courir pieds nus ou en chaussettes.
- Assurez-vous que vos **lacets sont courts et bien attachés.**
- **Évitez d'utiliser** l'appareil **avec des vêtements amples, des lacets longs et des serviettes,** qui pourraient se coincer.
- **Évitez de porter des bijoux** ou des objets non fixés pendant l'utilisation de l'appareil.
- **Ne pas utiliser** l'appareil sous l'influence de **l'alcool, de médicaments ou de drogues.**

PENDANT L'UTILISATION

- L'appareil ne peut être utilisé que par **une seule personne** à la fois.
- Ne pas manger ou boire sur l'appareil.
- Éloignez les liquides et la saleté de l'appareil.
- Ne pas utiliser de sprays sur ou à proximité de l'appareil.
- **Entrer et sortir de l'appareil :**
  - **Ne monter** sur l'appareil **que lorsque le tapis est à l'arrêt.**
  - Pour s'arrêter, réduire lentement la vitesse jusqu'à l'arrêt complet (touches Speed +/-).
  - Ne quitter l'appareil que lorsque le tapis est à l'arrêt. Descendre par le côté. Si possible, se tenir à quelque chose de stable, p. ex. à la poignée.
- **En marchant ou courant sur l'appareil :**
  - Démarrez l'appareil à la vitesse la plus basse.
  - N'augmenter la vitesse que si **l'utilisateur marche ou court en toute sécurité.** Changer la vitesse **progressivement.**
  - Ne jamais se forcer.
  - Courir uniquement vers l'avant ; jamais de côté ou en arrière.
  - Ne pas s'arrêter lorsque le tapis est en mouvement.
- **Utilisez correctement le clip de sécurité :**
  - Fixez toujours correctement le clip de sécurité à vos **vêtements**, afin qu'il se détache facilement de l'appareil si vous trébuchez ou quittez accidentellement le tapis de course. Le tapis s'arrête alors immédiatement.
  - Veillez à ce que le cordon du **clip de sécurité** soit assez **court** ; si nécessaire, raccourcissez-le en faisant un nœud.
  - Ne pas brancher le clip de sécurité avant que l'utilisateur ne soit **prêt.**
  - Retirez **immédiatement** le clip de sécurité lorsque vous quittez l'appareil.
  - Rangez le clip de sécurité **dans un endroit sûr pour éviter toute utilisation non autorisée.**
  - En cas d'urgence, retirez le clip de sécurité de l'appareil. Le tapis s'arrêtera immédiatement.

IMMÉDIATEMENT APRÈS L'UTILISATION

- Éteindre l'interrupteur à côté de la prise du câble. Retirer avec précaution le câble électrique de l'appareil.
- Effectuer à nouveau un contrôle visuel : L'appareil est-il propre et intact ?

NETTOYAGE, ENTRETIEN, RÉGLAGE ET STOCKAGE

- Effectuez régulièrement les tâches de maintenance et les réglages, mais uniquement comme indiqué dans les instructions.
- Ne jamais mettre l'appareil en marche lorsque le tapis est relevé.
- Rangez l'appareil et le câble électrique hors de portée des enfants et des animaux.
- Entreposez l'appareil dans un endroit sec, propre et à l'abri du gel, de la chaleur et du soleil.

AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante

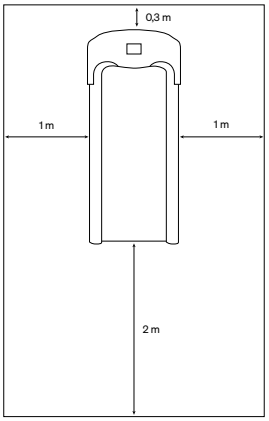
- Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.

2. Instructions d'installation

L'assemblage est désormais un jeu d'enfant, grâce à notre tutoriel vidéo. Scannez le code QR ou accédez au lien ci-dessous :
https://sportstech.link/stread_assembly

- **Serrez fermement toutes les pièces individuelles et les pièces pré-assemblées !**
- **Vérifiez à nouveau la fermeté avant chaque session d'entraînement !**
- **Effectuez l'assemblage avec une deuxième personne adulte et suffisamment forte.**
- **Effectuez également l'ajustement des assemblages lourds avec une deuxième personne adulte.**

2.1 EMPLACEMENT DE L'INSTALLATION

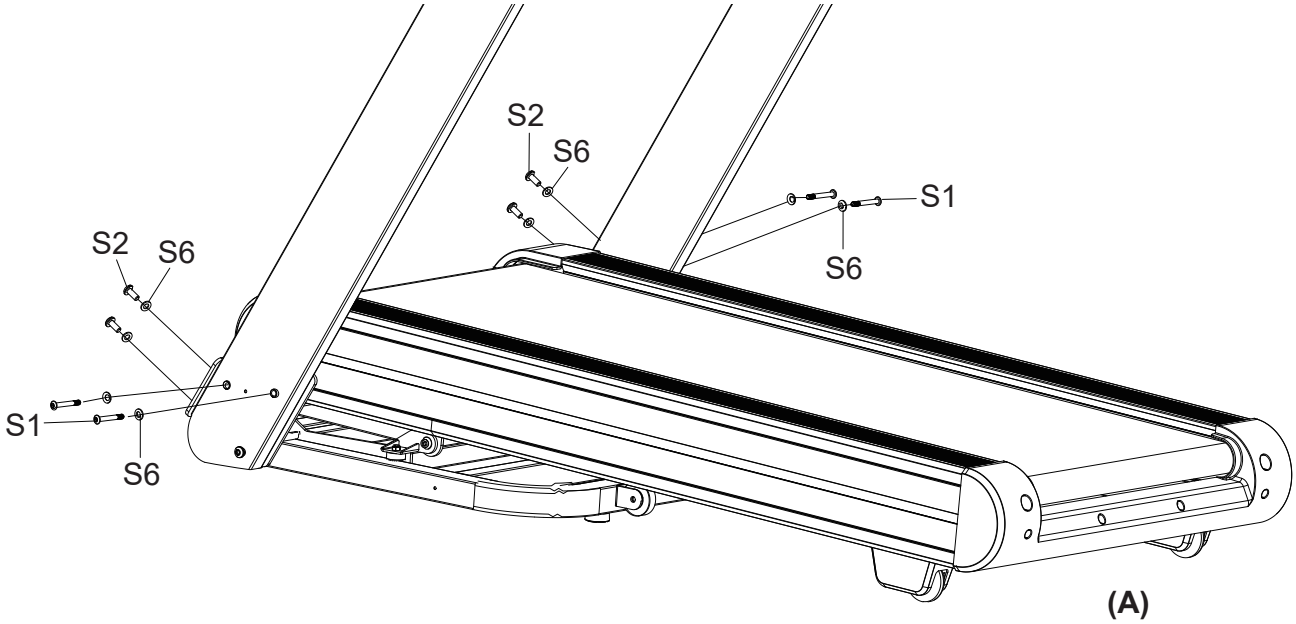


Trouvez un emplacement pour l'appareil qui répond aux exigences suivantes :

- Intérieur sec
- L'appareil ne recouvre aucune ouverture de ventilation.
- Base robuste résistante à la chaleur ; utilisez un tapis de protection de sol si nécessaire
- Dégagement d'au moins 2 m (6,6 pieds) derrière l'appareil.
- Dégagement d'au moins 1 m (3,3 pieds) de chaque côté de l'appareil.
- Dégagement d'au moins 30 cm (1,0 pied) devant l'appareil.

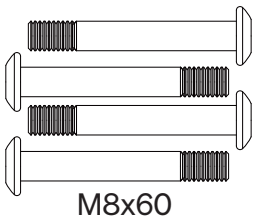
2.2 ÉTAPE 1

Il est recommandé de demander l'aide d'une deuxième personne pour cette étape. Soulevez les deux tubes de support de guidon droit et gauche. Une personne doit maintenir en place les deux tubes de support de guidon droit et gauche pendant que l'autre serre les boulons.



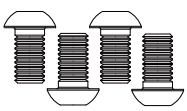
- Utilisez quatre vis à tête ovale à six pans creux M8×60 (S1) et quatre rondelles (S6) pour fixer à la fois les tubes de support de guidon droit et gauche sur le cadre de base (A).
- Utilisez quatre vis à tête ovale à six pans creux M8×16 (S2) et quatre rondelles (S6) pour fixer à la fois les tubes de support de guidon gauche/droite sur le cadre de base (A).

S1



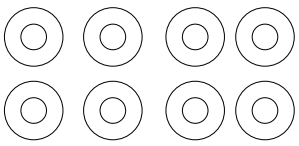
M8x60
Boulons à tête ovale avec tête hexagonale
x 4

S2



M8x16
Boulons à tête cylindrique avec tête hexagonale
x 4

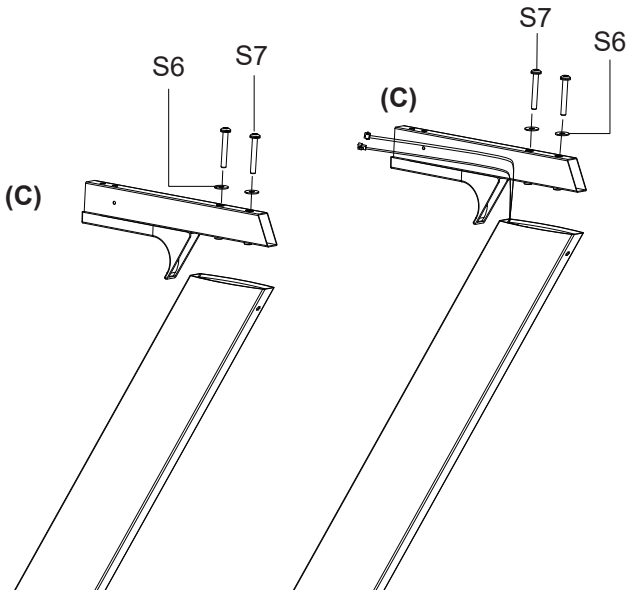
S6



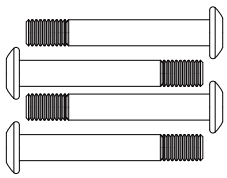
Rondelle x 8

Ne serrez pas complètement les boulons à l'étape 1 avant que l'étape 4 ne soit terminée !

2.3 ÉTAPE 2

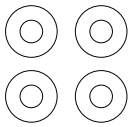


S7



M8x70
Vis à tête fraisée hexagonale intérieure
x 4

S6



Rondelle
x 4

Passez le câble de commande principal du tube de support de guidon droit au support de guidon droit (C).

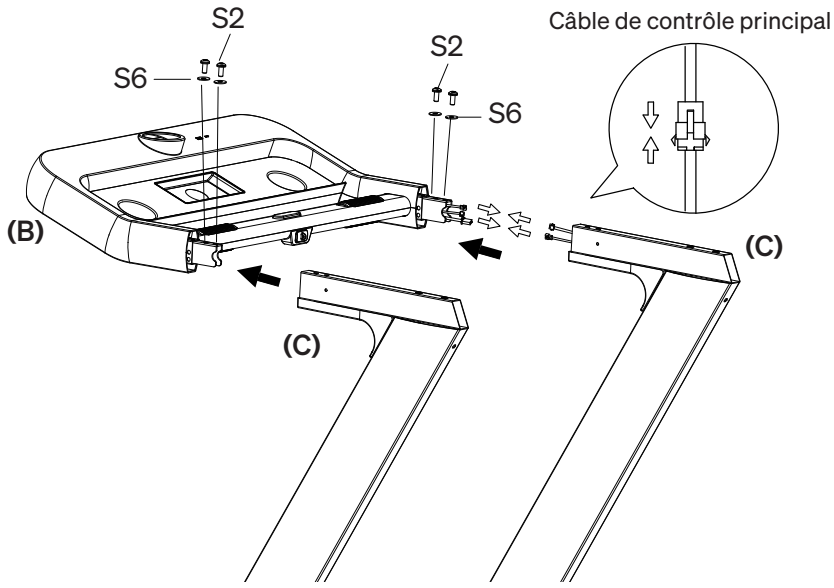
Installez le support de guidon (C) sur les tubes de support de guidon gauche/droit, en utilisant quatre vis à tête ovale à six pans creux M8×70 (S7) et quatre rondelles (S6).

IMPORTANT : Lorsque vous faites glisser le support de guidon (C) sur les tubes de support de guidon droit, assurez-vous que les câbles sont installés et faites attention à ne pas pincer les câbles.

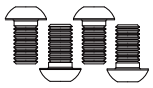
2.4 ÉTAPE 3

Il est recommandé de demander l'aide d'une deuxième personne pour cette étape. Une personne doit maintenir la console de l'ordinateur (B) en place pendant que l'autre personne connecte les câbles.

- Connectez le câble provenant de la console de l'ordinateur (B) au câble de commande principal provenant du tube de support de guidon droit.
- Glissez la console de l'ordinateur (B) sur les supports de guidon gauche/droit (C). Fixez la console de l'ordinateur (B) sur les supports de guidon gauche/droit (C) avec quatre vis à tête ovale à six pans creux M8×16 (S1) et deux rondelles (S2).

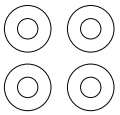


S2



M8x16
Vite testa svasata esagonale
X4

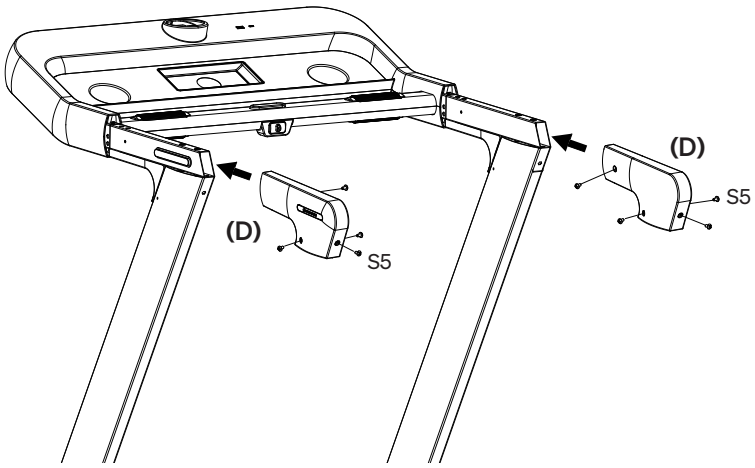
S6



Rondella
x 4

2.5 ÉTAPE 4

Faites glisser la couverture du guidon (D) sur les deux tubes de support du guidon gauche/droit. Fixez la couverture du guidon (D) sur les deux tubes de support du guidon gauche/droit avec huit vis à tête bombée à six pans creux M5×10 (S5).

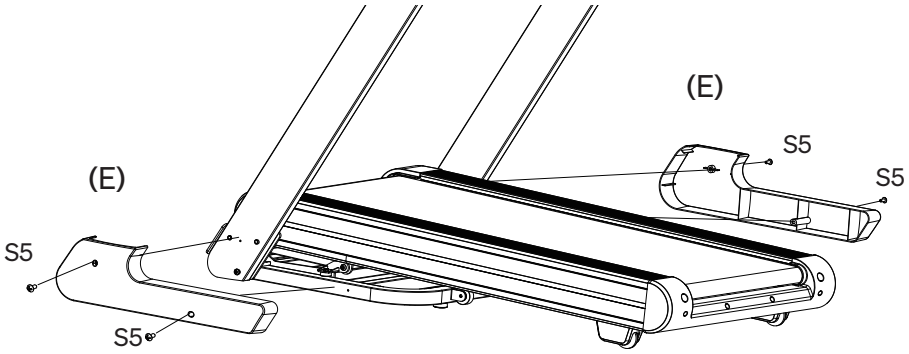


S5

M5x10
Vis à tête fraisée
cruciforme
x 8

NOTE : VEUILLEZ SERRER COMPLÈTEMENT LES BOULONS INSTALLÉS À L'ÉTAPE 4 AVEC LES OUTILS FOURNIS.

2.6 ÉTAPE 5



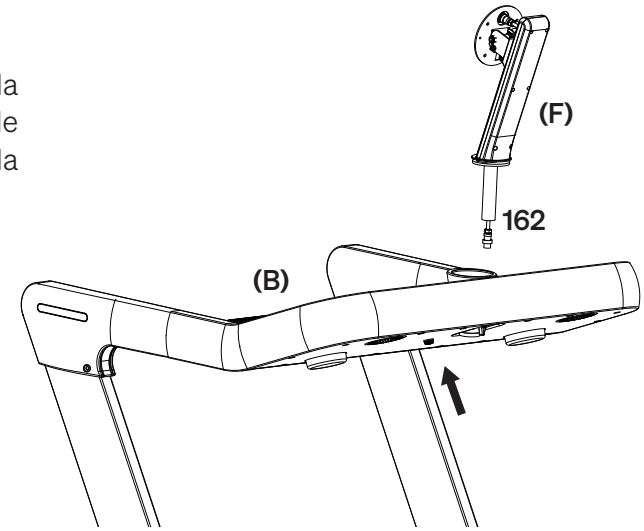
S5

M5x10
Vis de tête fraisée
à fente en croix
x 4

Fixez les deux couvercles de base droite/gauche (E) sur les tubes de support du guidon gauche/droit, avec quatre vis à tête bombée à six pans creux M5×10 (S5).

2.7 ÉTAPE 6

Placez le tube de maintien du moniteur (F) sur la console de l'ordinateur (B), en connectant le câble (#162) dans la fente correspondante à l'arrière de la console de l'ordinateur (B).

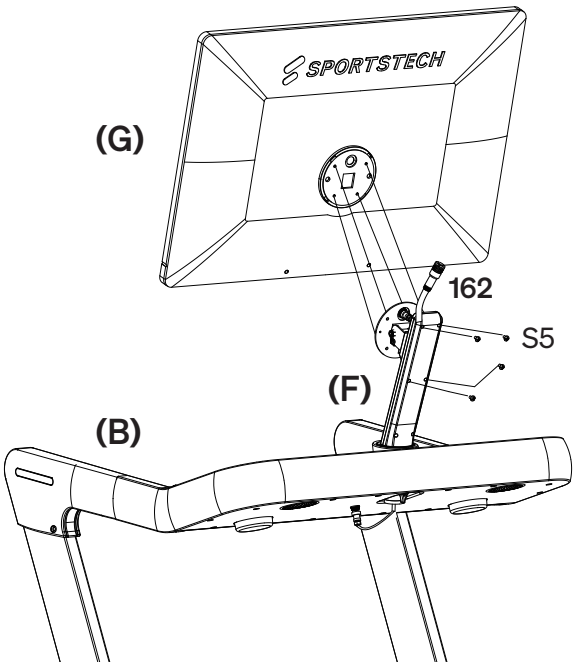


2.8 ÉTAPE 7

Il est recommandé de demander l'aide d'une deuxième personne pour cette étape.

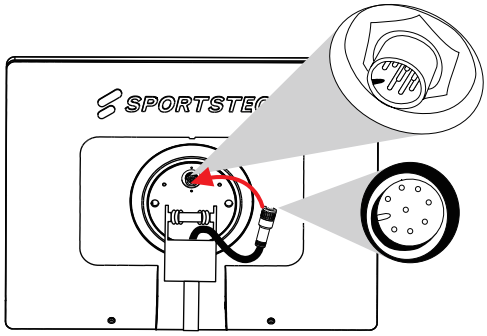
- Première personne : Tenez fermement le moniteur (G) avec les deux mains. Prenez une position sûre à côté de l'appareil. Maintenez la position souhaitée à l'arrière du moniteur (G) contre la plaque de montage.

- Deuxième personne : Assurez-vous que le connecteur électrique à l'arrière du moniteur (G) pointe à travers le grand trou dans la plaque de montage. Tournez les quatre vis à tête bombée à six pans creux M5×10 (S5) à travers les trous dans la plaque de montage dans les trous filetés à l'arrière du moniteur (G).
- Connectez le connecteur du câble (#162) au connecteur du moniteur (G).



S5

M5x10
Vis à tête fraisée cruciforme
x 4



2.9 INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

Faire défiler vers le haut ou vers le bas pour augmenter ou diminuer l'inclinaison.

Faites défiler vers le haut ou vers le bas pour augmenter ou diminuer la vitesse.

2.10 DEPLIAGE

Pour **déplier** la machine, procédez comme suit :

- Mettez-vous en **sécurité** devant la **machine pliée**.
- Tenez l'extrémité arrière de l'unité de base **avec les deux mains.**
- **Poussez** doucement le **ressort de verrouillage vers l'avant** avec la pointe d'un pied. → Le mécanisme de verrouillage est libéré.
- **Abaissez** doucement l'unité de base jusqu'à ce qu'elle touche le sol.

2.11 DÉPLIAGE ET STOCKAGE

La machine peut être **pliée** lorsqu'elle n'est pas utilisée. Procédez comme suit :

- Débranchez soigneusement le cordon d'alimentation de la prise de courant.
- Avec les **deux mains**, soulevez l'arrière de l'unité de base **jusqu'à ce que le ressort de verrouillage A maintienne fermement l'unité de base en haut.**
- Vérifiez que l'unité de base est bien **verrouillée** dans cette position.
- Rangez l'appareil comme indiqué dans la section **„Nettoyage, réglage et rangement".**

3. Entraînement

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- **Ne vous épuisez pas ou n'épuisez pas les autres pendant l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et de la forme du jour de chacun !**

3.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque en BPM ("battements par minute") est une bonne indication pour savoir si vous vous entraînez en accord avec votre objectif d'entraînement et votre condition physique actuelle. Les BPM pour les différents exercices dépendent notamment de l'âge. Vous devez surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement.

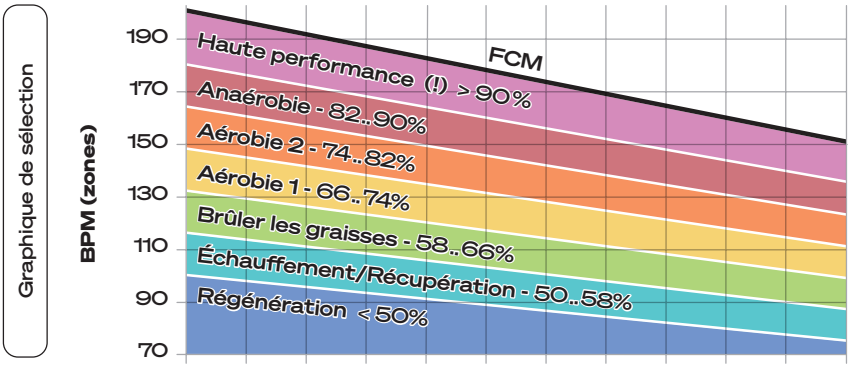
- Pour mesurer le pouls, vous pouvez mettre une ceinture ou un bracelet cardio.

Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge.
- En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Utilisez le **graphique** pour déterminer votre **fréquence cardiaque** cible**.**

- Partez de votre âge vers le haut, dans la zone colorée qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Allez ensuite directement vers gauche et regardez votre fréquence cardiaque cible.



AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.

3.2 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

4. Résolution des problèmes

Problème	Cause possible	Solution possible
L'appareil ne s'allume pas ou ne démarre pas	Le câble électrique n'est pas branché	Branchez le câble électrique
	Le fusible a sauté	Appuyez sur le bouton de réinitialisation à côté de la prise électrique de l'appareil.
Le tapis se bloque pendant l'utilisation	Le tapis n'est pas assez tendu	Tendez le tapis
Running belt faltering during use	Le tapis n'est pas assez lubrifié	Rajoutez de l'huile de silicone
	Le tapis est trop tendu	Desserrez le tapis
Le tapis n'est pas centré	La tension du tapis est irrégulière	Centrez le tapis

En cas de doute, contactez le service clientèle. Vous trouverez les coordonnées sur la dernière page.

Plus d'informations

- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

https://sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Découvrez la variété de produits dans notre boutique en ligne.

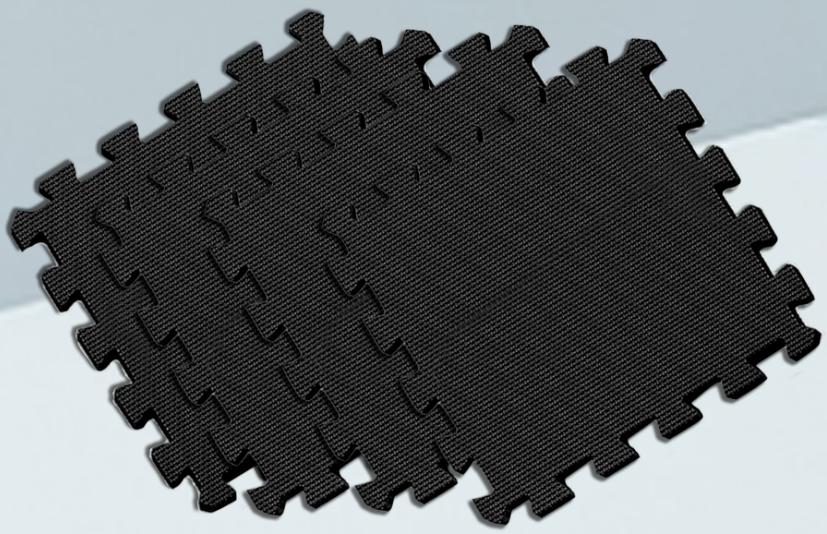
Visite-nous

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.



Et bien plus encore

sportstech.link/equipment

5. Nettoyage et entretien

5.1 NETTOYAGE

- Après chaque utilisation, essuyez la sueur sur l'appareil avec un chiffon légèrement humide.
- Évitez que l'humidité ne pénètre dans l'ordinateur ou dans d'autres composants électriques ou électroniques.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants.

5.2 ENTRETIEN

- Avant et après chaque séance d'entraînement, vérifiez que l'appareil est en parfait état. Vérifiez également que toutes les pièces de fixation et les couvertures de protection sont en place et intactes. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire.

5.3 LUBRIFICATION

Pour un bon fonctionnement et une longue durée de vie de l'appareil, le tapis doit être correctement lubrifié avec de l'huile de silicone. Des petits tuyaux situés sous l'appareil permettent la lubrification.

5.3.1 Fréquence de lubrification et de vérification

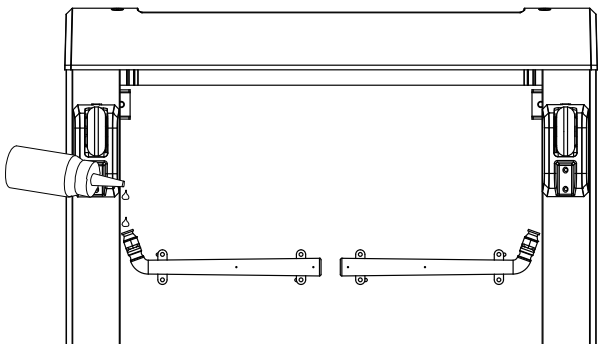
- Rajoutez de l'huile de silicone après les premières 25 heures de fonctionnement (ou 2 à 3 mois).
- Vérifiez régulièrement la lubrification.
- Rajoutez de l'huile de silicone au moins toutes les 50 heures d'utilisation (ou 5-8 mois).

5.3.2 Vérification de la lubrification :

- Vérifiez que la prise électrique de l'appareil est débranchée.
- Soulevez le tapis d'un côté. Passez votre doigt sur la surface qui se trouve sous le tapis.
  - Si la surface est légèrement visqueuse, la lubrification est suffisante.
  - Si toutefois la surface est sèche au toucher, il faut rajouter.

5.3.3 Rechargez l'huile de silicone.

- Repliez l'appareil comme décrit au chapitre 5. Sur la face inférieure du cadre de la bande de course, vous trouverez deux ouvertures rouges.
- Versez quelques gouttes d'huile de silicone dans les deux ouvertures et attendez quelques secondes. Essuyez l'huile renversée, si nécessaire.
- Si désiré, repliez à nouveau le cadre de la bande de course. L'huile ne peut pas retourner en arrière, vous pouvez donc utiliser l'appareil sans hésitation.



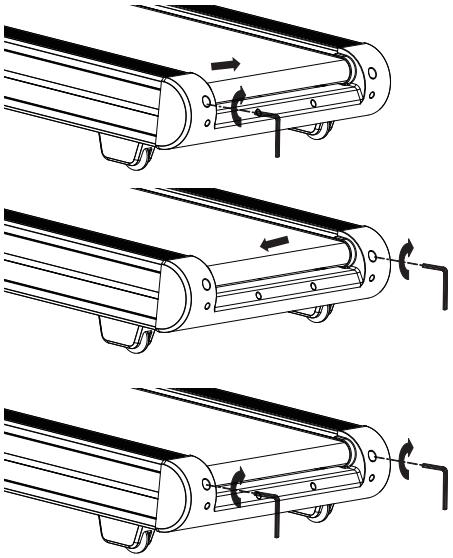
5.4 AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course est tendue en usine. Cependant, en raison de l'étirement, il peut être nécessaire de retendre et de réajuster la bande de course après un certain temps. Cela se fait via les vis situées dans les embouts du cadre de la bande de course, qui peuvent être tournées avec la clé Allen fournie.

5.4.1 Vérification de la tension de la bande de course

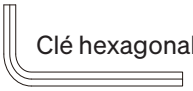
Si la bande de course glisse lorsque vous marchez dessus, lorsque vous changez de vitesse ou même dès la mise en marche, elle est probablement trop faiblement tendue. Cependant, la bande de course ne doit pas être trop serrée, car cela augmente l'usure des roulements à billes, entre autres.

- Assurez-vous qu'aucun enfant ou animal ne s'approche du tapis de course.
- Allumez l'appareil et faites fonctionner la bande à une vitesse de 4 à 6 km/h, puis observez le fonctionnement.



5.4.2 Resserrez uniformément la bande de course

- Tournez les vis alternativement des deux côtés de manière uniforme et prudente d'environ un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension. Ne serrez pas trop.
- Vérifiez que la bande de course est centrée et correctement tendue.



5.4.3 Détente de la bande de course

Dans de rares cas, la bande de course peut être trop serrée. Dans ce cas :

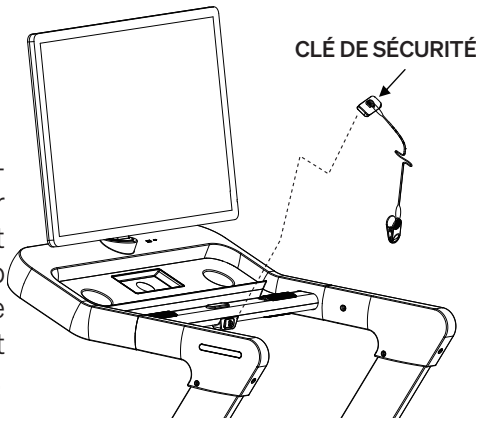
- Tournez soigneusement la ou les vis d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.
- Vérifiez que la bande de course est centrée et correctement tendue.

5.4.4 Ajustement central de la bande de course

- Si la bande ne fonctionne pas de manière centrale, la tension doit être augmentée du côté vers lequel elle dévie. (déviation vers la droite => serrez légèrement à droite ou détendez légèrement à gauche ; déviation vers la gauche => serrez légèrement à gauche ou détendez légèrement à droite)
- Resserrez d'au maximum un quart de tour, puis vérifiez à nouveau que la bande fonctionne de manière centrale.

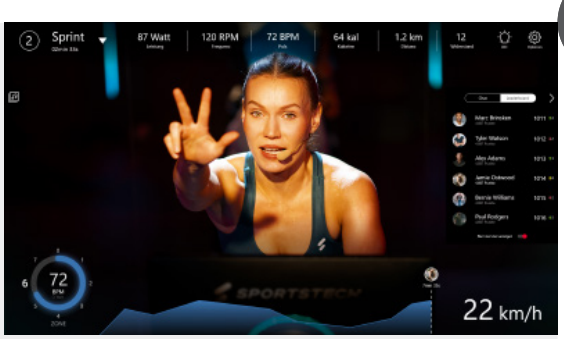
5.5 ARRÊT D'URGENCE

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la Clé de Sécurité est correctement placée sur la Console de l'Ordinateur et que le Clip de Sécurité est solidement attaché à un vêtement. En cas de chute, le clip retirera immédiatement la CLÉ DE SÉCURITÉ de la Console de l'Ordinateur et la bande de course s'arrêtera immédiatement pour un arrêt d'urgence, aidant ainsi à prévenir les blessures.



Remettez la Clé de Sécurité sur la Console de l'Ordinateur.
Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour reprendre l'exercice.

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:



- Entraînements individuels par des entraîneurs professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées

...et bien plus encore !

S'informer ici : *https://sportstech.link/app-download*

6. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles(BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D’uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l’allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l’attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all’attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l’attrezzo.**

Indice

Ambito di consegna 64
Dati tecnici 64
Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio 64
1. Importanti istruzioni di sicurezza 65
2. Istruzioni per l‘installazione 67
3. Allenamento 73
4. Eliminazione degli errori 75
5. Pulizia e manutenzione 75
6. Smaltimento 77
EU Declaration of Conformity 78

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

Ambito di consegna

1	Tapis roulant / Tapis de marche motorizzato con velocità variabile, display e altoparlanti.		
2	Clip di sicurezza	3	Cavo di alimentazione
4	Telecomando	5	Manuale d'uso
6	Duo-attrezzo (chiave esagonale e a croce) per i tamponi e per il tensionamento		

Dati tecnici

Dimensioni del prodotto (LxLxH) **una volta assemblato**	182 × 87.5 × 177 cm
Peso netto dell'unità	90 kg
Peso massimo utilizzatore	150 kg
Velocità minima/massima - *senza*... ...*con* manubrio	1 km/h - 20 km/h
Tensione e frequenza di rete per il collegamento all'alimentazione	220-240 V AC; 50-60 Hz
Consumo elettrico	2200 W
Corrente (fusibile)	5 A
Protocollo microfonico per la trasmissione di segnali a impulsi	Bluetooth
Connessione con smart device	Bluetooth 4.2
Potenza di trasmissione massima irradiata	0 dBm

Video di unboxing

- Scansionate il codice QR per guardare il nostro video di unboxing. Il video mostra passo dopo passo come disimballare il prodotto e configurarlo correttamente.

https://sportstech.link/stread_assembly

Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/stread_spareparts

Conformità

- La dichiarazione di conformità è riportata alla penultima pagina delle presenti istruzioni per l'uso..

https://sportstech.link/stread_conformity

1. Importanti istruzioni di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.**
- **Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.**
- **Applicare anche il buon senso per evitare rischi.**

REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo (velocità) non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- L'uso del prodotto deve essere consentito solo a **persone adulte.**
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 150 kg.**
- **I giovani al di sotto dei 14 anni non devono mai utilizzare l'apparecchio o eseguire operazioni di pulizia o manutenzione dell'apparecchio.**

CONDIZIONI GENERALI D‘USO

- **Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali,** ma solo per uso domestico. **Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.**
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.

DISIMBALLARE E INSTALLARE

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.
- Installare l'apparecchio solo su una **superficie stabile e piatta, in ambienti interni asciutti.** Proteggete le superfici sensibili con un tappetino resistente al calore: Il vano motore può surriscaldarsi.
- Installare l'apparecchio con uno **spazio** sufficiente in tutte le direzioni; in particolare, mantenere uno spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'apparecchio (vedere la sezione "Installazione dell'apparecchio").
- Assicurarsi che tutte le **aperture di ventilazione** del vano motore siano **libere** e pulite. Se sotto l'unità c'è un tappeto, questo non deve toccare la parte inferiore del macchinario.

ASSICURARSI IMMEDIATAMENTE PRIMA DI OGNI UTILIZZO

- Eseguire **un'ispezione visiva** prima di ogni utilizzo; in particolare controllare e risolvere i seguenti punti:
  - La struttura **è** sicura **e stabile?**
  - La **cinghia di trasmissione** è sufficientemente **lubrificata,** allineata al centro e sufficientemente **tesa**?
  - Tutti i **collegamenti** sono stretti? (viti, dadi, ecc.)
  - Il **cavo** è intatto?
  - La **zona intorno** al dispositivo è priva di rischi di incidenti, come ad esempio oggetti taglienti?
- **In caso di difetti** dell'unità o del cavo, **non utilizzare** il dispositivo, ma metterlo al riparo da qualsiasi utilizzo e provvedere alla sua riparazione.
- Utilizzare l'apparecchio solo con valori di collegamento elettrico corretti e cavi originali con messa a terra di protezione. Non utilizzare una presa di distribuzione. Proteggere il cavo dal calore e dai danni meccanici.
- Utilizzare il dispositivo solo con **scarpe sportive antiscivolo**. Non utilizzare mai tacchi o punte. Non camminare a piedi nudi o con i calzini.
- Se si usano i **lacci** delle scarpe, assicurarsi che siano **corti e ben stretti.**
- **Non utilizzare** l'unità con i**ndumenti larghi, lacci lunghi o asciugamani** che potrebbero impigliarsi.
- **Non utilizzare** l'apparecchio **con gioielli** o con oggetti sciolti.
- **Non utilizzare** l'apparecchio sotto l'effetto di **alcol, farmaci o droghe.**

DURANTE L'UTILIZZO

- L'unità può essere utilizzata da **una sola persona** alla volta.
- Non mangiare o bere sull'unità.
- Tenere lontano dall'unità i liquidi e la sporcizia.
- Non utilizzare spray sull'apparecchio o nelle sue vicinanze.
- **Entrata e avvio dell'unità:**
  - **Entrare** nell'unità solo quando **il nastro di scorrimento è fermo.**
  - Per fermarsi, ridurre lentamente la velocità fino all'arresto (pulsanti Velocità +/-).
  - Lasciare l'unità solo quando l'imbracatura è ferma. A tal fine scendere dal lato dell'unità. Se possibile, aggrappatevi a qualcosa di stabile, ad esempio alla maniglia.
- **Quando si marcia sull'unità:**
  - Avviare l'unità alla velocità più bassa.
  - Aumentare la velocità **solo quando l'utente cammina in sicurezza.** Cambiate la velocità **solo lentamente**.
  - Non sforzatevi mai troppo.
  - Correre solo in avanti, mai di lato o all'indietro.
  - Non sostare sul nastro di scorrimento in movimento.
- **Utilizzare correttamente la clip di sicurezza:**
  - Fissare sempre bene la clip di sicurezza agli **indumenti**, in modo da staccarli in modo affidabile dalla console in caso di inciampo o di abbandono involontario del tapis roulant. La cinghia di corsa si arresta immediatamente.
  - A questo scopo, mantenere **il filo della clip di sicurezza corto**; se necessario, accorciarlo con un'asola.
  - Collegare la clip di sicurezza alla console solo quando l'utente è **pronto.**
  - Rimuovere **immediatamente** la clip di sicurezza ogni volta che l'utente lascia la console.
  - Tenere la clip di sicurezza **al riparo da accessi non autorizzati.**
  - In caso di emergenza, staccare la clip di sicurezza dalla console. La cinghia di corsa si arresta immediatamente.

IMMEDIATAMENTE DOPO L'UTILIZZO

- Spegnere l'interruttore accanto alla presa del cavo. Scollegare con cautela il cavo di alimentazione dall'unità.
- Eseguire nuovamente un'ispezione esterna: L'unità è pulita e intatta?

PULIZIA, MANUTENZIONE, REGOLAZIONE E STOCCAGGIO

- Eseguire regolarmente le operazioni di manutenzione e regolazione, ma solo in base alle istruzioni.
- Non accendere mai l'unità quando il nastro è sollevato.
- Conservare l'apparecchio e il cavo di alimentazione fuori dalla portata di bambini e animali.
- Conservare l'unità in un luogo asciutto e pulito, al riparo da gelo, calore e luce solare.

ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente.

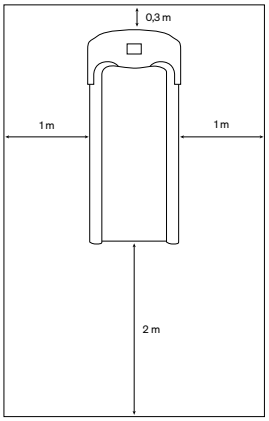
- Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

2. Istruzioni per l'installazione

L'assemblaggio è ora facile come bere un bicchier d'acqua, grazie al nostro tutorial video.Scansiona il codice QR o accedi al link qui sotto:
https://sportstech.link/stread_assembly

- **Stringere saldamente tutte le parti individuali e le parti pre-assemblate!**
- **Controllare nuovamente la tensione prima di ogni sessione di allenamento!**
- **Effettuare l'assemblaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.**
- **Effettuare anche l'aggiustamento degli assemblaggi pesanti con una seconda persona adulta.**

2.1 POSIZIONE DI INSTALLAZIONE

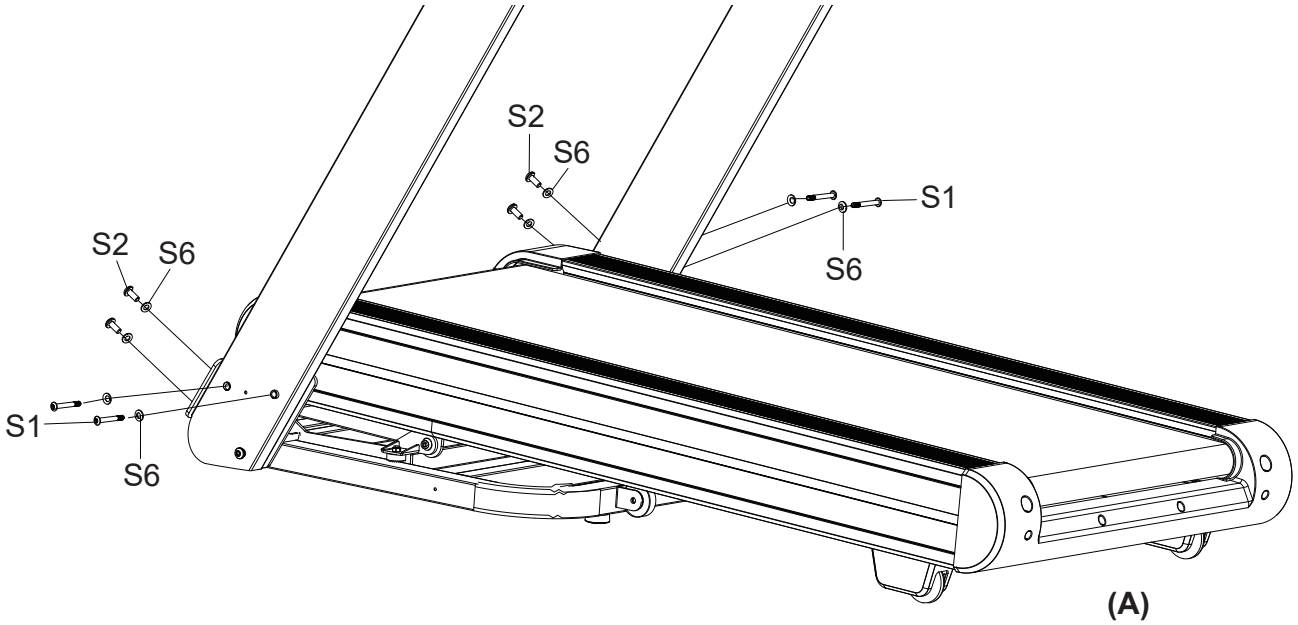


Trova una posizione per il dispositivo che soddisfi i seguenti requisiti:

- Interno asciutto
- Il dispositivo non copre alcune aperture di ventilazione.
- Base robusta resistente al calore; utilizzare un tappetino di protezione per il pavimento se necessario
- Spazio libero di almeno 2 m (6,6 piedi) dietro il dispositivo.
- Spazio libero di almeno 1 m (3,3 piedi) su entrambi i lati del dispositivo.
- Spazio libero di almeno 30 cm (1,0 piedi) di fronte al dispositivo.

2.4 PASSO 1

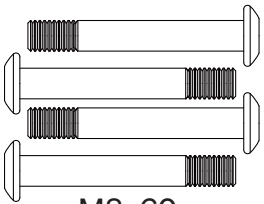
Si consiglia di avere una seconda persona per questa operazione. Solleva entrambi i tubi di supporto del manubrio destro e sinistro. Una persona dovrebbe tenere fermi entrambi i tubi di supporto del manubrio mentre l'altra stringe i bulloni.



(A)

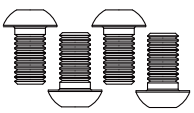
- Utilizza quattro viti a testa ovale esagonale M8×60 (S1) e quattro rondelle (S6) per fissare sia i tubi di supporto del manubrio destro che sinistro al telaio di base (A).
- Utilizza quattro viti a testa ovale esagonale M8×16 (S2) e quattro rondelle (S6) per fissare sia i tubi di supporto del manubrio sinistro/destro al telaio di base (A).

S1



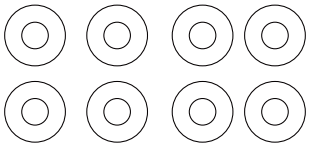
M8x60
Bulloni testa ovale con testa esagonale
x 4

S2



M8x16
Bulloni testa cilindrica con testa esagonale
x 4

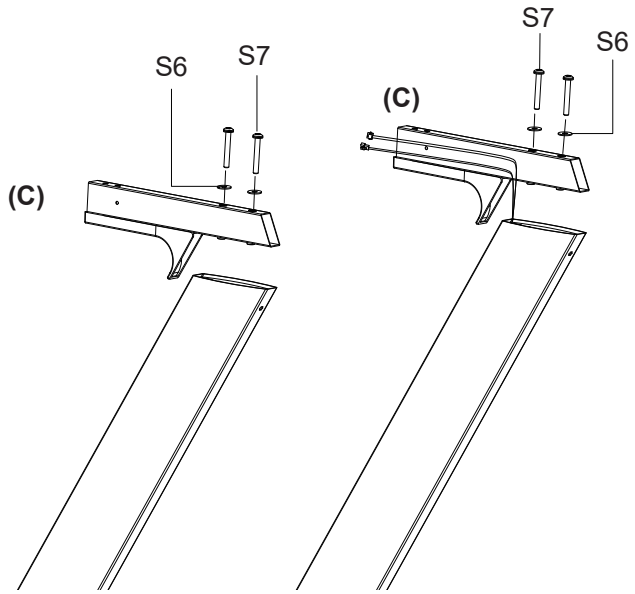
S6



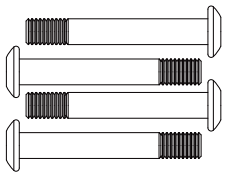
Rondella x 8

Non stringere completamente i bulloni nell'Step 1** fino a quando non è completato l'**Step 4**!**

2.5 PASSO 2

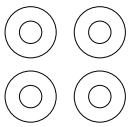


S7



M8x70
Vite a testa svasata esagonale interne
x 4

S6



Rondella x 8

Fai passare il Cavo di Controllo Principale dal Tubo di Supporto del Manubrio Destro al Supporto del Manubrio Destro (C).

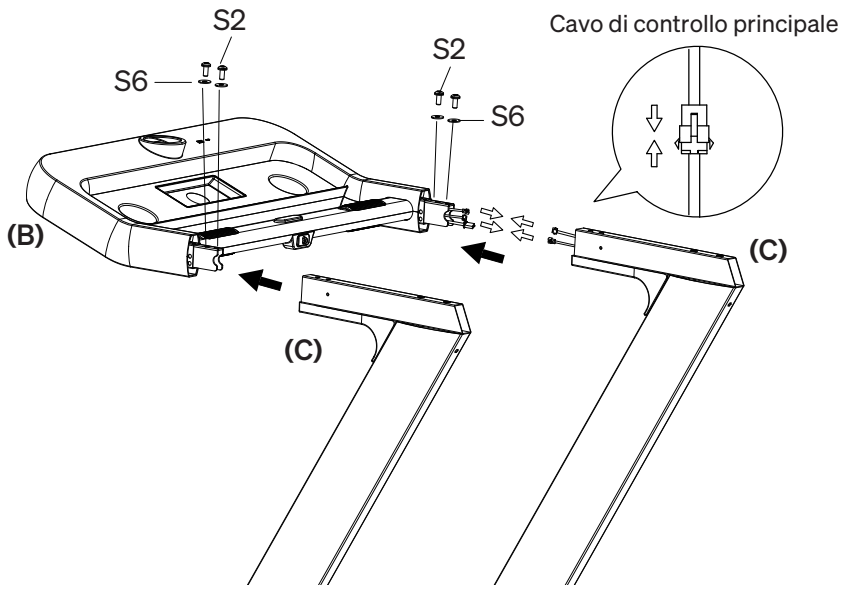
Installa il Supporto del Manubrio (C) sui Tubi di Supporto del Manubrio Sinistro/Destro, utilizzando quattro viti a testa ovale esagonale M8×70 (S7) e quattro rondelle (S6).

IMPORTANTE: Durante lo scorrimento del Supporto del Manubrio (C) sui Tubi di Supporto del Manubrio Destro, assicurarsi che i cavi siano installati e fare attenzione a non pizzicare i cavi.

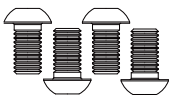
2.6 PASSO 3

Si consiglia di avere una seconda persona che assista in questa fase. Una persona dovrebbe tenere la Console del Computer (B) in posizione mentre l'altra persona collega i cavi.

- Collegare il cavo che proviene dalla Console del Computer (B) al Cavo di Controllo Principale che proviene dal Tubo di Supporto del Manubrio Destro.
- Fai scorrere la Console del Computer (B) su entrambi i Supporti del Manubrio Sinistro/Destro (C). Fissa la Console del Computer (B) su entrambi i Supporti del Manubrio Sinistro/Destro (C) con quattro viti a testa ovale esagonale M8×16 (S1) e due rondelle (S2).

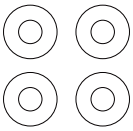


S2



M8x16
Vite testa svasata esagonale

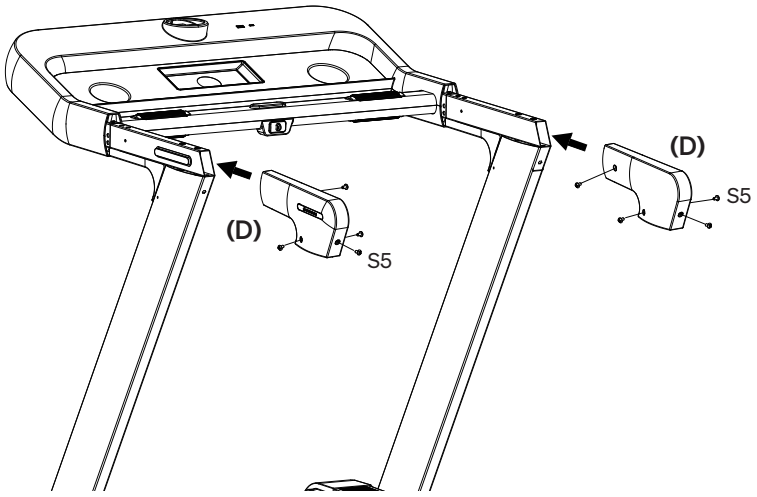
S6



Rondella
x 4

2.7 PASSO 4

Fai scorrere il Coperchio del Manubrio (D) su entrambi i Tubi di Supporto del Manubrio Sinistro/Destro. Fissa il Coperchio del Manubrio (D) su entrambi i Tubi di Supporto del Manubrio Sinistro/Destro con otto viti a testa svasata a croce M5×10 (S5).

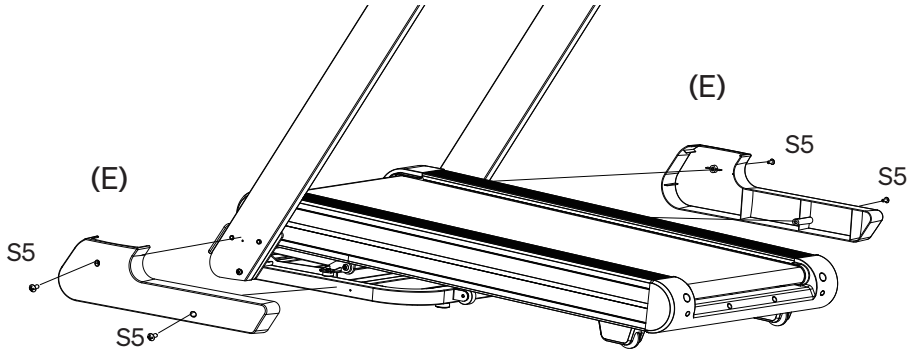


S5

M5x10
Vite testa svasata
a croce
x 8

NOTA: STRINGERE COMPLETAMENTE LE VITI INSTALLATE NELL'STEP 4** CON GLI ATTREZZI FORNITI.**

2.8 PASSO 5



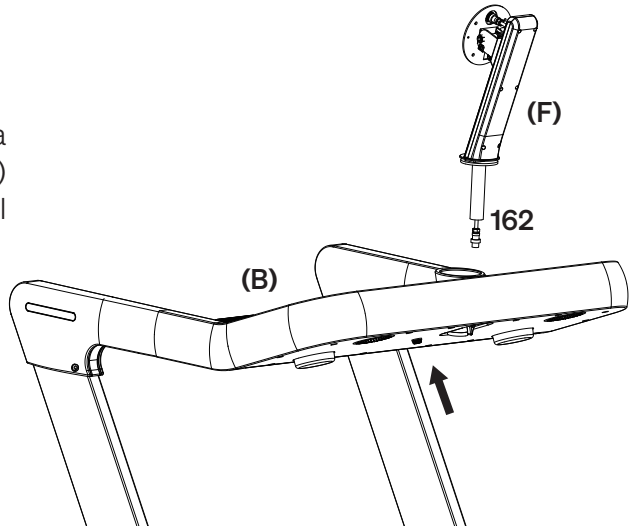
S5

M5x10
Vite testa svasata
a croce
x 4

Fissa entrambi i Coperchi della Base Destra/Sinistra (E) sui Tubi di Supporto del Manubrio Destro/Sinistro, con quattro viti a testa svasata a croce M5×10 (S5).

2.9 PASSO 6

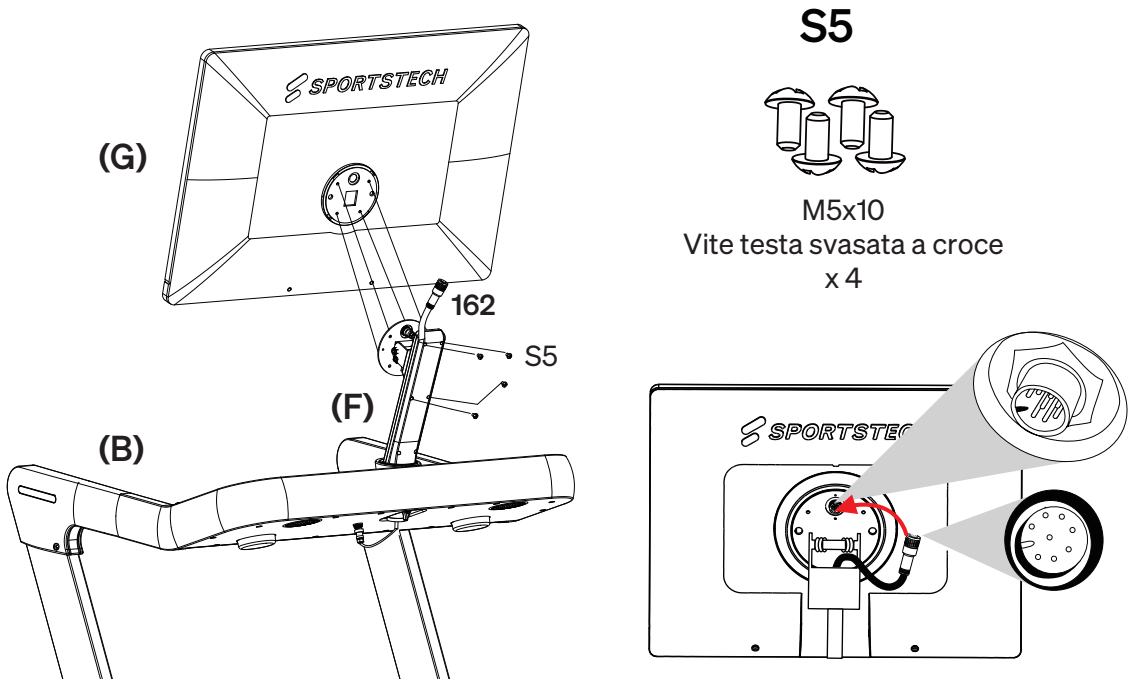
Posiziona il Tubo di Supporto del Monitor (F) sulla Console del Computer (B), collegando il cavo (#162) nella fessura corrispondente sul retro della Console del Computer (B).



2.10 PASSO 7

Si consiglia di avere una seconda persona che assista in questa fase.

- Prima persona: Tieni il monitor (G) saldamente con entrambe le mani. Assumi una posizione sicura accanto al dispositivo. Mantieni la posizione desiderata sul retro del monitor (G) contro la piastra di montaggio.



- Seconda persona: Assicurati che il connettore elettrico sul retro del monitor (G) punti attraverso il grande foro nella piastra di montaggio. Inserisci le quattro viti a testa svasata a croce M5×10 (S5) attraverso i fori nella piastra di montaggio nei fori filettati sul retro del monitor (G).
- Collega il connettore del cavo (#162) al connettore sul retro del monitor (G).

2.11 ISTRUZIONI PER LA FUNZIONALITÀ

2.2 APERTURA

Per **aprire** la macchina procedere come segue:

- Nehmposizionarsi **di fronte** alla macchina.
- Afferrare il **retro** e la **base** con entrambe le mani
- **Spingere** delicatamente **la molla di blocco** con la punta del piede → il meccanismo di blocco viene **rilasciato**.
- **Abbassare** lentamente la base fino a terra.

2.3 CHIUSURA E STOCCAGGIO

La macchina può essere **piegata** quando non viene utilizzata. Seguire i passi seguenti:

- Staccare il **cavo di alimentazione** dalla presa.
- Utilizzando **entrambe le man**i sollevare la parte finale della base finché **la molla di blocco A non fissa la base alla parte superiore in sicurezza**.
- controllare che la base sia **bloccata** nella posizione.
- stoccare la macchina come descritto in **“Installazione, chiusura e stoccaggio”**

3. Allenamento

ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- **Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**

3.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato durante l'esercizio fisico.

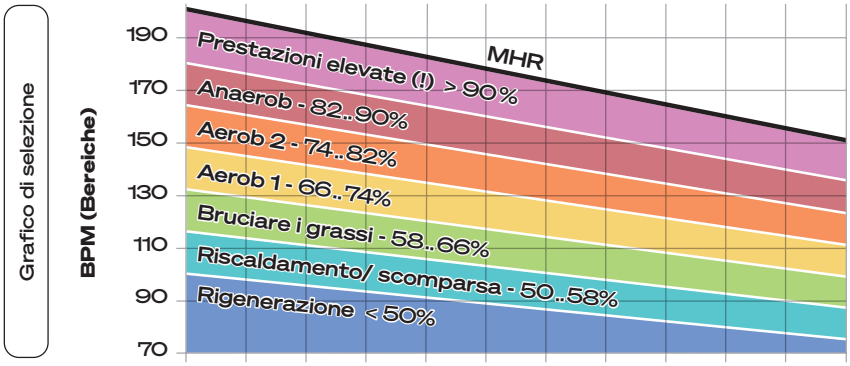
- Per misurare la frequenza cardiaca si può indossare una cintura o un braccialetto per la misurazione della frequenza cardiaca.

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

- Nel grafico sottostante, selezionare l'età approssimativa.
- Al di sotto di questo valore, viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MHR) approssimata in base all'età, come valore stimato.

Usare il **grafico di selezione** per determinare la **gamma di impulsi target.**

- Passare dal valore dell'età all'area colorata che corrisponde all'obiettivo di allenamento.
- Quindi camminare dritto verso sinistra e leggere approssimativamente il polso target sulla bilancia.



ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze.** In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.

3.2 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

4. Eliminazione degli errori

Errore	Possibile motivo	Possibile soluzione
Il dispositivo non si accende o non si avvia	Il cavo di alimentazione non è collegato	Collegare il cavo di alimentazione
	Il fusibile elettronico è scattato	Premere il tasto di ripristino accanto al collegamento di alimentazione del dispositivo.
Slittamento della cinghia di corsa	La cinghia di corsa non è sufficientemente tesa	Tensionamento della cinghia di corsa
Cinghia di corsa si blocca durante l'uso	Cinghia di corsa non sufficientemente lubrificata	Ricarica olio di silicone
	Cinghia di corsa troppo tesa	Cinghia da corsa allentata
Cinghia di corsa non centrata	Cinghia di corsa tesa in modo non uniforme	Regolare centralmente la cinghia di corsa

In tutti i casi di dubbio, contattare il nostro servizio clienti. I dati di contatto sono riportati nell'ultima pagina.

Ulteriori informazioni

- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

https://sportstech.link/helpchat

SPORTSTECH

Scopri la varietà di prodotti nel nostro shop online

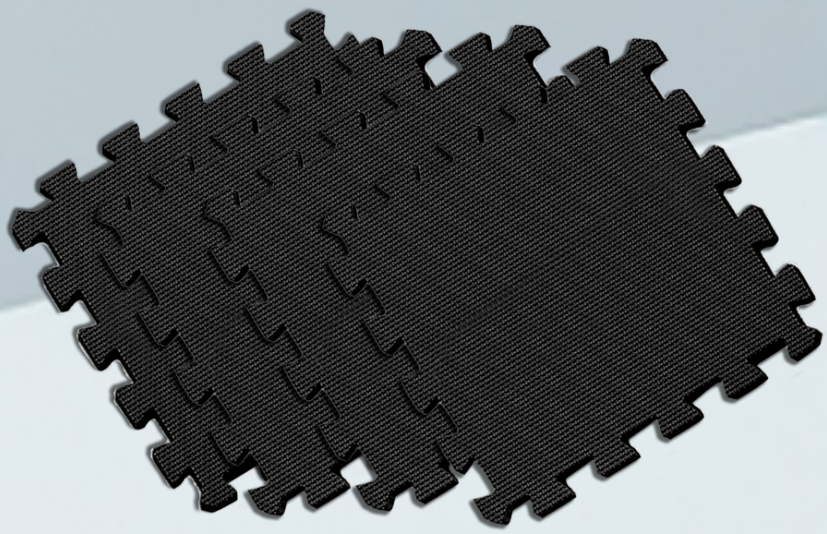
Vieni a trovarci

www.sportstech.de

SPORTSTECH

Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.



e molto altro ancora...

sportstech.link/equipment

5. Pulizia e manutenzione

5.1 PULIZIA

- Dopo ogni utilizzo, pulire il sudore dal dispositivo con un panno leggermente umido.
- Non lasciare che acqua o umidità raggiungano il computer o altri componenti elettrici o elettronici.
- Non utilizzare abrasivi o solventi.

5.2 MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto e intatte. Se necessario, serrare i viti e i dadi.

5.3 LUBRIFICARE

Per un corretto funzionamento e una lunga durata dell'unità, la cinghia di scorrimento deve essere adeguatamente lubrificata con olio al silicone. Sul lato inferiore dell'unità sono presenti dei sottili tubi che fungono da sistema di lubrificazione.

5.3.1 Intervalli di lubrificazione e ispezione

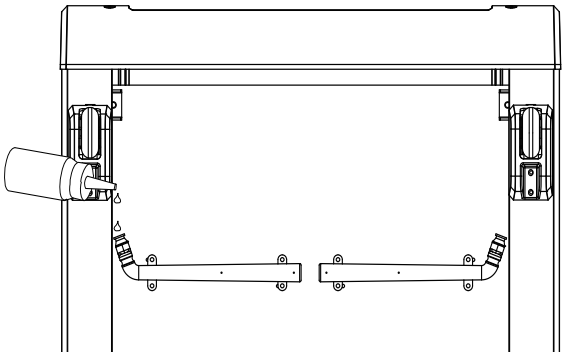
- Riempire con olio di silicone dopo le prime 25 ore di funzionamento (o 2-3 mesi).
- Controllare regolarmente la lubrificazione.
- Riempiere con olio al silicone almeno ogni 50 ore di funzionamento (o 5-8 mesi).

5.3.2 Controllo della lubrificazione:

- Assicurarsi che la spina di alimentazione del dispositivo sia scollegata.
- Sollevare la cinghia di corsa da un lato. Passare il dito sulla parte superiore del piano di corsa sotto la cinghia di corsa.
  - Se il piano di corsa risulta leggermente oleoso, la lubrificazione è sufficiente.
  - Tuttavia, se il piano di corsa risulta asciutto, è necessario aggiungere dell'olio al silicone.

5.3.3 Riempimento dell'olio al silicone

- Ripiega il dispositivo come descritto nel capitolo 5. Sulla parte inferiore del telaio della cintura di corsa, troverai due aperture rosse.
- Versa qualche goccia di olio al silicone in entrambe le aperture e attendi qualche secondo. Se necessario, pulisci l'olio versato.



- Se desiderato, ripiega nuovamente il telaio della cintura di corsa. L'olio non può fluire all'indietro, quindi puoi utilizzare il dispositivo senza esitazione..

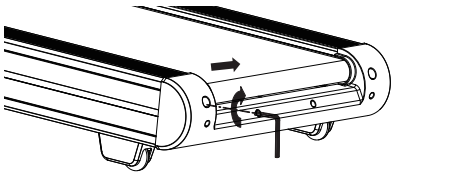
5.4 REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI CORSA

La cinghia di corsa è stata tensionata in fabbrica. Tuttavia, a causa dell'allungamento, potrebbe essere necessario ritensionare e riregolare la cinghia di corsa dopo un certo periodo. Questo viene fatto tramite le viti nelle coperture terminali del telaio della cinghia di corsa, che possono essere girate con la chiave esagonale fornita.

5.4.1 Controllo della tensione della cinghia di corsa

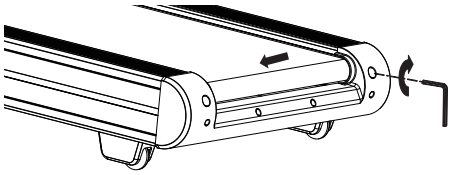
Se la cinghia di corsa scivola quando ci si mette sopra, durante il cambio di velocità o già all'accensione, probabilmente è troppo debolmente tensionata. Tuttavia, la cinghia di corsa non deve essere troppo stretta, poiché ciò aumenta l'usura dei cuscinetti a sfera, tra le altre cose.

- Assicurati che né bambini né animali si avvicinino al tapis roulant.
- Accendi il dispositivo e fai funzionare la cinghia a una velocità compresa tra 4 e 6 km/h e osserva il funzionamento.



5.4.2 Ritensionamento uniforme della cinghia di corsa

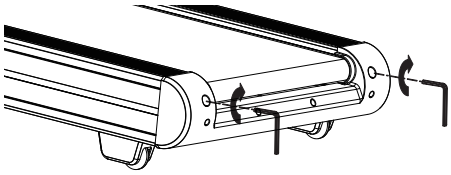
- Gira le viti alternativamente su entrambi i lati in modo uniforme e con attenzione di circa un quarto di giro in senso orario per aumentare la tensione. Non stringere troppo.
- Verifica che la cinghia di corsa sia centrata e adeguatamente tensionata.

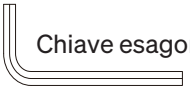


5.4.3 Allentare la cinghia di corsa

In rari casi, la cinghia di corsa potrebbe essere troppo stretta. In tal caso:

- Gira con attenzione la/e vite di circa un quarto di giro in senso antiorario per ridurre la tensione.
- Verifica che la cinghia di corsa sia centrata e correttamente tensionata.





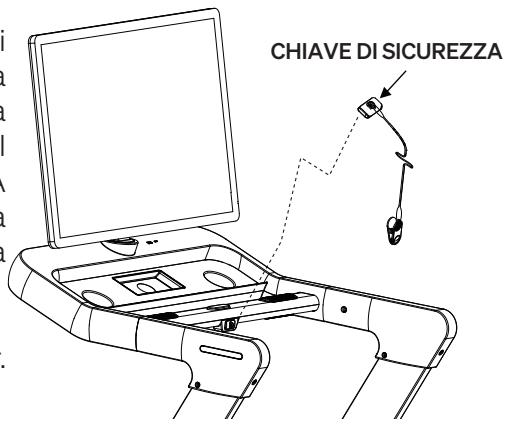
5.4.4 Regolazione centrale della cinghia di corsa

- Se la cinghia non corre centralmente, la tensione deve essere aumentata sul lato verso cui si sta spostando. (spostamento verso destra => leggermente stringere a destra o rilassare leggermente a sinistra; spostamento verso sinistra => leggermente stringere a sinistra o rilassare leggermente a destra)
- Ritensionare di un massimo di un quarto di giro, quindi controllare nuovamente la corsa centrale.

5.5 ARRESTO DI EMERGENZA

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurati che la Chiave di Sicurezza sia correttamente posizionata sulla Console del Computer e che il Gancio di Sicurezza sia saldamente attaccato a un capo dei tuoi vestiti. Se cadi, il gancio tirerà fuori immediatamente la CHIAVE DI SICUREZZA dalla Console del Computer e la cinghia di corsa si fermerà immediatamente per un arresto di emergenza, aiutando a prevenire lesioni.

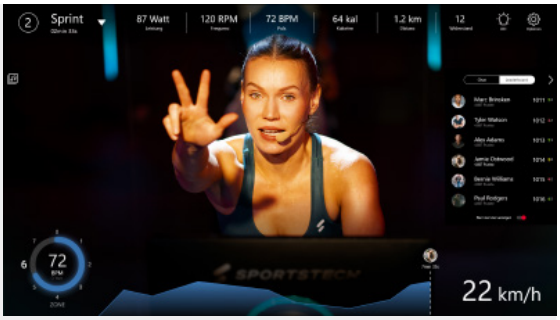
Riposiziona la Chiave di Sicurezza sulla Console del Computer. Premi il pulsante START per ricominciare l'esercizio.



SPORTSTECH LIVE APP

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attivitá all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale



- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie

...e molto altro ancora!

Per maggiori informazioni vai a questo link: *https://sportstech.link/app-download*

6. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

EU Declaration of Conformity

EU Konformitätserklärung

EU Declaration of Conformity /
EU-Konformitätserklärung

of / *der*
Sportstech Brands Holding GmbH, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Deutschland

This declaration applies only to the product referred to below in the condition in which it was placed on the market; parts subsequently fitted and/or interventions by the end user are not taken into account.
Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

Authorized representative for the compilation of technical documentation / *Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen:* Akram Haddad, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin.
Type of product / *Geräteart*: Treadmill/ Laufband
Trade name / *Handelsbezeichnung*: Sportstech sTread
Trade mark / *Handelsmarke*: Sportstech
Model / *Modell*: sTread

We hereby declare under our sole responsibility that the above designated product complies with all relevant provisions of the following directives: / *Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht:*

- Directive / *Richtlinie* 2006/42/EG (Machine Directive / *Maschinen-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2014/53/EU (Radio Equipment Directive, RED / *Funkanlagen-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2014/30/EU (EMC Directive / *EMV-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2014/35/EU (Low Voltage Directive, LVD / *Niederspannungs-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2011/65/EU (RoHS)
- Directive / *Richtlinie* 2009/125/EG (Ecodesign directive / *Ökodesign-Richtlinie*)
  in connection with / *in Verbindung mit* (EG) 1275/2008 & EU 801/2013.

and that the provisions of the applied harmonized standards and other technical specifications are met:
sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt werden:

- Harmonized standards according to directive / Harmonisierte Normen nach Richtlinie 2006/42/EG (Machines):
  - o EN 957-6:2010+A1:2014
  - o EN ISO 12100:2010
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/53/EU (RED):
  - o EN 301 489-17 V3.2.4
  - o EN 301 489-1 V2.2.3
  - o EN 301 489-3 V2.3.2
  - o EN 300 328 V2.2.2
  - o EN 301 893 V2.1.1
  - o EN 300 440 V2.2.1
  - o EN 62479:2010
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/30/EU (EMC)
  - o EN 55032:2015+A11:2020
  - o EN 55035:2017+A11:2020
  - o EN 61000-3-2:2019+ A1:2021
  - o EN 61000-3-3:2013+ A1:2019+A2:2021
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/35/EU (LVD)
  - o EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021
  - o EN 62233:2008
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2011/65/EU (RoHS)
  - o EN IEC 63000:2018

Berlin, 05.04.2024
Signed for and in the name of / *Unterzeichnet für und im Namen der*: Sportstech Brands Holding GmbH by / *von*:
Ali Ahmad (CEO/ Geschäftsführer)
Signature / Unterschrift

SPORTSTECH

Sportstech
Fitness

https://www.sportstech.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de

SERVICE:
+49 30 23 59 600
service@sportstech.care
www.sportstech.care